**АРТЕРИАЛЬНАЯ**

**ГИПЕРТОНИЯ**

Гипертоническая болезнь - это хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является повышение артериального давления.

***Нормальным считается давление 120/80.***

***Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония.***

**Факторы риска:**

***Неизменяемые:***

* Наследственность - люди, у которых среди родственников есть больные гипертонической болезнью, наиболее предрасположены к развитию у них этой патологии.
* Мужской пол – установлено, что заболеваемость мужчин артериальной гипертонией достоверно выше, чем заболеваемость женщин. А дело в том, что милых дам «охраняют» женские половые гормоны, эстрогены, которые препятствуют развитию гипертонической болезни. Но такая защита, к сожалению, недолговечна. Наступает климактерический период, спасительное действие эстрогенов заканчивается и женщины выравниваются по заболеваемости с мужчинами и часто их обгоняют.

***Изменяемые:***

* курение,
* гиподинамия (малая физическая активность),
* избыточный вес (ожирение, преимущественно, в области живота - центральное или абдоминальное),
* несбалансированное питание,
* наличие сахарного диабета,
* повышение в крови содержания холестерина,
* стрессы.

**Симптомы артериальной гипертонии:**

***Головная боль***, которая при дальнейшем прогрессировании болезни остается одним из главных проявлений артериальной гипертонии. Головная боль не имеет четкой связи со временем суток, она может возникать в любое время суток, но как правило ночью или рано утром, после пробуждения. Она ощущается как тяжесть или распирание в затылке и может охватывать другие области головы.

***Боли в области сердца*** при артериальной гипертонии отличаются от типичных приступов стенокардии:

* локализуются в области верхушки сердца или слева от грудины;
* возникают в покое или при эмоциональном напряжении;
* обычно не провоцируются физической нагрузкой;
* длятся достаточно долго (минуты, часы);
* не купируются нитроглицерином.

***Одышка***, возникающая у больных гипертонической болезнью, вначале при физической нагрузке, а затем и в покое, может указывать на значительное поражение сердечной мышцы и развитие сердечной недостаточности.

***Отеки ног*** могут указывать на наличие сердечной недостаточности. Однако, умеренно выраженные периферические отеки при артериальной гипертонии могут быть связаны с задержкой натрия и воды, обусловленные нарушением выделительной функции почек или приемом некоторых лекарственных препаратов.

***Нарушение зрения*** характерно для больных артериальной гипертонией. Нередко при повышении артериального давления появляется туман, пелена или мелькание “мушек” перед глазами. Эти симптомы связаны, главным образом, с функциональными нарушениями кровообращения в сетчатке.

