В настоящее время по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый шестой человек в мире или почти один миллиард людей, страдают от артериальной гипертонии или гипертензии. Предполагается, что к 2025 году это число может увеличиться до 1,5 млрд. С целью повышения информированности населения о мерах профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии, по рекомендации ВОЗ ежегодно во вторую субботу мая проводится Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией. Артериальная гипертония (АГ) – это регулярное и стойкое повышение артериального давления (АД). Для взрослого человека нормальным считается артериальное давление ниже 129/84 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).

**Факторы риска**

• Ожирение или наличие избыточного веса.

• Наследственная предрасположенность

• Возраст - чем старше человек, тем выше риск развития АГ. После 60 лет распространенность заболевания достигает 60%

.• Чрезмерное употребление соли (больше 5 г в день).

• Злоупотребление алкоголем.

• Курение.

• Недостаточная физическая активность (гиподинамия).

• Наличие сахарного диабета. Гипертония – «тихий убийца» У гипертонии нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления. Многие люди не знают цифр своего давления и считают, что ухудшение зрения, памяти, дискомфорт в области сердца - это признаки возраста. На самом деле зачастую это повышенное артериальное давление дает о себе знать. Коварство болезни заключается в том, что она может не проявляться годами, а затем внезапно привести к сосудистым катастрофам

**Органы - мишени**:

Сердце:• стенокардия• инфаркт миокарда• ишемическая болезнь сердца (ИБС)• сердечная недостаточность

Головной мозг: • нарушение мозгового кровообращения • инсульт

Почки: хроническая почечная недостаточность

Глаза: • повреждение сетчатки• кровоизлияние на глазном дне• отек и атрофия зрительного нерва• потеря зрения – ретинопатия

Сосуды:• атеросклероз сосудов• разрыв аорты

Регулярно повторяющиеся признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии:

- головная боль, головокружение

- «мушки» перед глазами;

- тошнота, рвота;

- сердцебиение, боли в области сердца, одышка.

Если человек находится в группе риска по развитию АГ, то ему необходимо регулярно проходить профилактические осмотры, а также самостоятельно измерять артериальное давление. Если АД стойко превышает показатели 135/85 мм рт.ст., нужно обратиться к врачу для дальнейшего обследования. Чтобы артериальное давление не повышалось, необходимо знать и соблюдать следующие правила:

1.Следить за своим весом и стараться, чтобы индекс массы тела (ИМТ) имел показатели от 18,5 до 24,9 единиц. Индекс массы тела (ИМТ) = ВЕС (кг) : РОСТ (м)2

2.Обеспечить достаточную физическую активность. Это 30 мин ходьбы быстрым шагом или физические нагрузки средней степени интенсивности (плавание, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол, танцы, велосипедные прогулки и т.д.) в течение 5 дней. При этом темп ходьбы и занятий должен обеспечить увеличение пульса и частоты сердечных сокращений, но без ощущений дискомфорта.

3.Ежедневно употреблять не менее 400г овощей и фруктов с преимущественным потреблением овощей в сыром или слегка тушеном виде.

4.Сократить потребление соли до 3 г. в день, в т.ч. за счет снижения потребления полуфабрикатов, колбас, соленых, копченых и консервированных продуктов, содержащих избыточное количество соли.

5.Избегать употребления жирной пищи, а также пищи, содержащей скрытые сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза).

6.Отказаться от курения, потому что у курильщиков артерии закупориваются намного быстрее и возникают серьезные проблемы со здоровьем. После каждой выкуренной сигареты у курильщика на 15-20 минут повышаются давление и пульс, а у лиц, находящихся рядом с курильщиком, риск развития гипертонии увеличивается на 13%.

7.Сократить потребление кофеина, который содержится в кофе и энергетических напитках

8.Снизить до минимума употребление алкоголя.

9.Научиться преодолевать стрессы, которые способствуют повышению давления. Для этого рекомендуется высыпаться, расслабляться, занимаясь любимым делом, чередовать периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Помните, что снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно, связанная с водой.

10. Регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

Для поддержания здоровья необходимо знать уровень своего артериального давления (АД). Чтобы правильно измерить АД нужно соблюдать следующие правила:

\* За 1 час до измерения давления необходимо исключить кофе, крепкий чай, за 30 мин - курение.

\* За 5 мин до измерения надо расслабиться и успокоиться.
\* Необходимо принять положение: сидя в удобной позе. Рука должна быть неподвижной и находиться на столе.

\* Манжету прибора по измерению давления необходимо накладывать на плечо на уровне сердца, чтобы ее нижний край располагался на 2 см выше локтевого сгиба.
\* Воздух в манжете должен нагнетаться с помощью груши до значения, на 20 мм рт ст. превышающего ваше обычное «верхнее» давление.

\* Давление в манжете следует снижать медленно, со скоростью 2 мм рт. ст. в секунду, до появления первого тона - это значение соответствует систолическому (верхнему), а полное исчезновение тонов - диастолическому (нижнему) АД.

\* Рекомендуется повторно измерить АД через 1-2 минуты после полного удаления воздуха из манжеты и подсчитать среднее значение двух измерений.

\* В первый раз надо определять давление на обеих руках, а в дальнейшем измерять АД на той руке, где давление было выше.

Если у Вас артериальное давление выше 140/90 мм рт. ст. держится несколько дней, то надо обязательно обратиться к врачу, чтобы выяснить причину его повышения. Необходимо провести обследование и получить индивидуальные рекомендации по немедикаментозным методам оздоровления и гипотензивной терапии (подбор режима и доз лекарственных препаратов, снижающих повышенное АД до нормы). Прописанные врачом лекарственные средства должны приниматься в точно указанное время, регулярно, длительно. Только врач, учитывая самочувствие пациента и динамику АД, может скорректировать лечение: изменить дозы, снять или добавить препараты.

Помните, что артериальная гипертония — это опасное заболевание, вызванное нарушением механизма регуляции артериального давления в системе кровообращения и характеризующееся стойким, хроническим повышением АД выше 140/90 мм рт. ст.

**Держите артериальное давление под контролем! Соблюдайте рекомендации врача по лечению гипертонии и устранению факторов риска ее развития.**

**10 простых правил по профилактике артериальной гипертонии**

1. Отказаться от курения, потому что у курильщиков артерии закупориваются намного быстрее и возникают серьезные проблемы со здоровьем. После каждой выкуренной сигареты у курильщика на 15-20 минут повышаются давление и пульс, а у лиц, находящихся рядом с курильщиком, риск развития гипертонии увеличивается на 13%.
2. Следить за своим весом и стараться, чтобы индекс массы тела (ИМТ) имел показатели от 18,5 до 24,9 единиц. Индекс массы тела (ИМТ) = ВЕС (кг) : РОСТ (м)2
3. Обеспечить достаточную физическую активность. Это 30 мин ходьбы быстрым шагом или физические нагрузки средней степени интенсивности (плавание, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол, танцы, велосипедные прогулки и т.д.) в течение 5 дней. При этом темп ходьбы и занятий должен обеспечить увеличение пульса и частоты сердечных сокращений, но без ощущений дискомфорта.
4. Ежедневно употреблять не менее 400г овощей и фруктов с преимущественным потреблением овощей в сыром или слегка тушеном виде.
5. Сократить потребление соли до 3 г. в день, в т.ч. за счет снижения потребления полуфабрикатов, колбас, соленых, копченых и консервированных продуктов, содержащих избыточное количество соли.
6. Избегать употребления жирной пищи, а также пищи, содержащей скрытые сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза).
7. Сократить потребление кофеина, который содержится в кофе и энергетических напитках.
8. Снизить до минимума употребление алкоголя.
9. Научиться преодолевать стрессы, которые способствуют повышению давления. Для этого рекомендуется высыпаться, расслабляться, занимаясь любимым делом, чередовать периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Помните, что снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно, связанная с водой.
10. Регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

**Берегите себя и будьте здоровы!**