Высокое кровяное давление. Артериальная гипертензия.

**Гипертония, или артериальная гипертензия** – состояние, характеризующееся повышенным артериальным давленем. Сопровождая многие заболевания, она считается фактором риска развития опасных осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, включая инсульт и инфаркт миокарда.

**Причины**

Вероятность возникновения гипертонической болезни, находится в тесной взаимосвязи со следующими факторами риска:

* неправильное питание, включающее избыточное количество поваренной соли, насыщенных жиров и трансжиров, недостаток листовой зелени, овощей и фруктов в рационе;
* ожирение;
* патологии сердца и сосудов у близких родственников;
* возраст старше 65 лет;
* малоподвижный образ жизни;
* хронический стресс;
* вредные привычки – курение, чрезмерное употребление алкоголя.

**Проявлениями гипертонии могут выступать следующие симптомы:**

* головная боль, преимущественно утром после пробуждения;
* кровотечение из носа;
* кровоизлияние под слизистую оболочку глаза;
* нарушение сердечного ритма;
* расплывчатость зрения, мелькание мушек;
* звон в ушах.

**Профилактика артериальной гипертензии бывает первичной и вторичной.**

*Под первичной подразумевается предупреждение возникновения болезни.* Этих методов профилактики должны придерживаться здоровые люди, у которых есть высокий риск развития гипертонии (наследственность, работа). Но не только они, все должны жить в соответствии с принципами первичной профилактики АГ, ведь эта болезнь зачастую настигает в самый нежданный момент даже тех, у кого нет неблагоприятной наследственности и других факторов риска.

*Первичная профилактика гипертонической болезни включает в себя:*

* Предотвращение стрессов.
* Нормализация сна (сон длительностью до 8 часов, постоянное время подъёма и отхода ко сну).
* Упражнения на свежем воздухе и лечебная физкультура (длительные прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде).
* Ежедневные нагрузки в зале и дома.
* Рациональное питание. Ограничить продукты, содержащие большое количество животных жиров – цельное молоко, сливочное масло, сметана. Жиров можно употреблять в сутки не более 50 –60 граммов, и 2/3 из них должны составлять жиры растительного происхождения: кукурузное, подсолнечное масло. В рационе должно быть достаточное количество белков: нежирные сорта рыбы, птицы, снятое молоко, творог, кефир и др. Необходимо ограничить приём легкоусвояемых углеводов: сахар, мёд, изделия из сдобного теста, шоколад, манную, рисовую крупы.
* Снижение веса (при ожирении). Без снижения веса, говорить о профилактике гипертонии не приходится. Нельзя пытаться резко похудеть, снижать массу тела можно на 5 – 10 % в месяц.
* Отказ от курения.
* Снижение употребления поваренной соли (употреблять не более 6 граммов день).
* Потребление продуктов питания с большим содержанием солей калия, кальция и магния (нежирный творог, петрушка, фасоль, чернослив, свекла, курага, изюм без косточек.)
* Ограничение потребления спиртных напитков.

*Вторичная профилактика проводится у людей, у которых артериальная гипертензия установлена как диагноз.* Ее цель - предотвращение возникновения осложнений. При этом данный вид профилактики включает в себя два компонента: не медикаментозное лечение артериальной гипертензии и (лекарственную) терапию. Не медикаментозное лечение, соответствует первичной профилактике, только с более жесткими требованиями. Лекарственная терапия - назначенные доктором препараты, которые целенаправленно действуют на высокий уровень давления, снижая его.

Помните! Болезнь легче предупредить, чем лечить.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.