**Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)**

Артериальная гипертония — это самое распространённое хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди взрослого населения. От артериальной гипертонии страдают более 40 миллионов взрослых россиян.

Артериальную гипертонию иногда по-простому называют «молчаливым убийцей». Такое «имя» заболевание получило потому, что оно может годами протекать бессимптомно и человек, имея стойкое повышение артериального давления, даже не подозревает об этом. При этом артериальная гипертония является одной из наиболее частых причин развития таких серьёзных осложнений, как инфаркт миокарда, инсульт.

Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба и показывает, с каким «напором» кровь давит на стенки артерий. Учитываются два показателя: систолическое давление — в момент сокращения сердечной мышцы (систолу) идиастолическое — в момент расслабления сердечной мышцы (диастолу). Оптимальное давление составляет: 120/80 мм.рт.ст.

Что способствует возникновению артериальной гипертонии:

Отягощённая наследственность — люди, у которых среди родственников есть больные гипертонической болезнью, наиболее предрасположены к развитию у них этого заболевания.

Употребление большого количества соли в пищу — способствует задержке жидкости и повышению давления.

Повышенная масса тела — у людей с избыточной массой тела риск развития гипертонии выше.

Малоподвижный образ жизни — сидячий образ жизни и низкая физическая активность приводят к ожирению, что в свою очередь способствует артериальной гипертонии.

Употребление алкоголя.

Курение — выкуренная сигарета может вызвать подъём артериального давления до 30 мм рт. ст.

Стресс, психическое и умственное переутомление.

Артериальную гипертонию намного легче предупредить, чем лечить, поэтому профилактика гипертонии нужна, даже если признаки болезни ещё не проявились.

Как не допустить развития этого опасного заболевания?

Откажитесь от курения.

Увеличьте свою физическую активность (аэробные нагрузки) до 40 мин в день 5 дней в неделю.

Ограничьте потребление соли. Готовьте пищу без соли и слегка подсаливайте её только перед едой. Поваренную соль замените на морскую.

Постарайтесь нормализовать функции центральной нервной системы (предотвращение стрессов): не унывайте и не впадайте в депрессию.

Нормализация сна (7-8 часов).

Снижение избыточного веса. Откажитесь от сладкого и мучного. Не принимайте пищу после 18:00.

Откажитесь от потребления спиртных напитков.

Ведите дневник здоровья, ежедневно измеряйте артериальное давление и пульс.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК