**Гипертония** – это заболевание, чьим главным симптомом является высокое артериальное давление, причинами которого считается нервно-функциональное нарушение тонуса сосудов. Чаще всего данное заболевание встречается у людей, которым за 40, но в последнее время гипертония заметно помолодела и встречается у людей разных возрастов. Гипертоний одинаково страдают как мужчины, так и женщины. Гипертония считается одной из главных причин инвалидности, а также и смертности у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системой.

Артериальная гипертония буквально преследует все развитые страны и является не только медицинской, но и социальной проблемой. Вы только задумайтесь, почти у тридцати процентов взрослого населения развитых стран, специалистами, определяется повышенный уровень артериального давления (выше 140/90 миллиметров ртутного столба), а у почти пятнадцати процентов выявлена стойкая артериальная гипертония.

Причиной гипертонии являются частые, продолжительные нервно-психические нагрузки, длительные стрессовые ситуации. Часто предпосылкой возникновения гипертонии становится работа, при исполнении которой человек находится в постоянном эмоциональном напряжении. Также большая вероятность развития гипертонии у людей, которые перенесли сотрясение мозга. Наследственная предрасположенность тоже может быть одной из причин возникновения гипертонии: если в роду кто-то страдал таким заболеванием, то вероятность развития гипертонии возрастает в несколько раз.

Одной из главных причин гипертонической болезни может быть гиподинамия. С возрастом, когда пожилые люди начинают приобретать атеросклероз и происходят возрастные изменения сосудов, появление гипертонии может усугубить атеросклероз, заставив его прогрессировать. Это довольно опасное явление, так как при сильном спазме сосудов доступ крови к мозгу, сердцу и почкам становится критически маленьким. Если на стенках кровеносных сосудов присутствуют бляшки, то при сильном спазме сосудов кровь может совсем перестать поступать к жизненно важным органам и циркулировать по артериям. В этом случае наступает инфаркт миокарда или инсульт.

У женщин причиной гипертонии может стать период перестройки организма при климаксе. Поваренная соль, а если быть точнее, натрий, содержащейся в ней, а также курение, злоупотребление алкоголем и избыточный вес способствуют повышению нагрузки на сердечно-сосудистую систему. И если длительное время не лечить гипертонию, то со временем болезнь необратимо изменяет сосуды сердца, головного мозга, почек, сетчатки глаза, влияя на функцию этих органов!

Поэтому, только при активном и осознанном участии пациента возможна эффективная диагностика, лечение и профилактика артериальной гипертонии и её осложнений. Благодаря достижениям науки, врачи имеют в распоряжении эффективные лекарства для того, чтобы нормализовать артериальное давление и снизить риск возможных осложнений. Миллионы людей во всём мире постоянно принимают препараты для нормализации артериального давления и живут полноценной жизнью, однако многие лечатся нерегулярно и этим подвергают себя неоправданному риску!

Важно помнить, что успех лечения напрямую зависит от активного участия пациента в нём! Возможно, придётся потратить много сил, и даже кардинально изменить свой текущий образ жизни, но всегда следует помните - речь идёт о сохранении здоровья на долгие годы.

**Гипертоническая болезнь** это хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления выше допустимых пределов (систолическое давление выше 140 мм рт. ст. и диастолическое давление выше 90 мм рт. ст.). Гипертония является широко распространенной в мире эпидемией. Во многих странах более 50% людей в возрасте свыше 60 лет имеют повышенное артериальное давление, только одна треть лиц, страдающих гипертонией, получает лечение и примерно 12% из числа этих людей находится под медицинским контролем, около 45% больных людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления. В последние годы клиническая картина недуга "молодеет", к кардиологам все чаще обращаются пациенты детского и подросткового возраста.

В большинстве случаев выяснить причины развития артериальной гипертонии не получается. Такая форма заболевания (первичная или эссенциальная гипертензия) требует устранения фактора риска и своевременную немедикаментозную терапию. Примерно в 10% случаев, гипертония развивается на фоне другого заболевания (симптоматическая артериальная гипертензия) или как побочный эффект от приема определенных препаратов. Заболевания почек, патологии эндокринной системы часто становятся причинами стойкого повышения давления в кровеносных сосудах и развития поражений мозга.

Специалисты определяют такие факторы риска артериальной гипертензии, на которые необходимо обратить особое внимание:

· избыточный вес (индекс массы тела превышает норму);

· потребление соли в больших количествах (избыток натрия способствует развитию спазма артерий, задерживает жидкость в организме);

· вредные привычки (курение, чрезмерное потребление алкоголя повышает риск развития недуга);

· наследственность (при наличии гипертонии у двух или более родственников первой линии вероятность диагностирования гипертонии сильно возрастает);

· атеросклероз (нарушение обмена холестерина понижает уровень эластичности артерий, за счет чего сужаются просветы сосудов, и повышается артериальное давление);

· повышенные психоэмоциональные нагрузки, частые стрессы (выброс адреналина в кровь повышает давление, за счет чего сосуды изнашиваются, повышенное давление переходит в хроническую форму);

· гиподинамия (отсутствие физической активности замедляет обмен веществ, ослабляет нервную систему организма).

Сигналом к диагностированию гипертонии может стать регулярное появление таких симптомов:

- ощущение тяжести в висках или глазницах;

- головокружение;

- посторонний шум в ушах;

- пульсирующая боль в голове (особенно в затылочной, лобной или височной зоне);

- покраснение кожи на лице;

- онемение пальцев на руках, покалывания;

- повышенная отечность лица и ног;

- нарушение зрения (мелькание "мушек", бликов в глазах);

- потливость, озноб;

- тревожность, раздражительность;

- учащенный пульс;

- ухудшение памяти, работоспособности.

Для людей, входящих в группы риска развития артериальной гипертонии, необходимо рекомендовать простые и эффективные меры, направленные на изменение поведения и образа жизни:

· снижение или нормализация массы тела (желательно до достижения индекса массы тела < 25 кг/м2) за счет уменьшения общей калорийности пищи и потребления жиров

· ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30–60 минут (например, прогулки быстрым шагом, плавание). Нежелательны изометрические нагрузки (поднятие тяжестей), особенно в сочетании с задержкой дыхания или натуживанием, которые могут вызвать подъем АД

· ограничение потребления поваренной соли (до 5 г в сутки или 2,0 г натрия). Уменьшение использования соли при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли (соленья, гастрономические продукты — копчености, сосиски, колбасы, мясо в панировке, консервы).

· использование диеты. Целесообразно включать в рацион питания продукты богатые кальцием (молочные обезжиренные продукты), калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (овощи, фрукты, зелень, хлеб грубого помола, отруби). Пищевые добавки, содержащие калий и магний не следует рекомендовать для снижения АД. Зерна и зерновые продукты грубого помола, пищевые волокна потреблять в количестве 7-8 порций ежедневно (порция — 100 г для всех продуктов, кроме семечек и орехов, для них порция — 35 г); свежие овощи и свежие фрукты — 4-5 порций в день; молочные продукты, обезжиренные или с низким содержанием жира — 2-3 порции ежедневно; мясо, курицу или рыбу ≤ 2 порций в день; орехи, семечки, бобовые — 4-5 порций в неделю; ограничить употребление жирной пищи, сладостей

· ограничение приема алкоголя (<30 г в сутки для мужчин и 20 г для женщин в пересчете на чистый алкоголь). Следует учитывать возможное нежелательное взаимодействие алкоголя с антигипертензивными лекарственными средствами

· прекращение курения — один из самых эффективных способов снижения общего риска сердечно-сосудистых заболеваний

Артериальную гипертонию намного легче предупредить, чем лечить, поэтому профилактика гипертонии нужна, даже если признаки болезни еще не проявились. Особенно важно соблюдать предписания врача тем людям, которые имеют в анамнезе два или больше факторов риска. Нужно обязательно проходить ежегодные медицинские осмотры у кардиолога или терапевта. Профилактика артериальной гипертензии занимает особое место во врачебной практике и начинается с выяснения причин, изучения индивидуальных факторов риска и тщательного продумывания схемы лечения гипертонической болезни.

**Артериальная гипертония и факторы риска ее развития**

**Артериальная гипертония – синдром повышения артериального давления ≥140/90 мм.рт.ст.**

Факторы риска развития артериальной гипертонии:

1. Нервно-психическое напряжение. Нервный фактор — одна из определяющих в возникновении гипертонической болезни. Начальное его звено — эмоции, душевные переживания, сопровождающиеся и у здоровых людей различными реакциями, в том числе повышением артериального давления. Частые же стрессовые ситуации рано или поздно приводят к стойкому высокому давлению.

2. Эндокринные нарушения. Хорошо известно, что более склонны к повышению давления мужчины зрелого возраста, женщины в климактерическом периоде и, наконец, люди с различной патологией гипофиза и надпочечников.

3. Употребление большого количества поваренной соли. Установлено, что лица, потребляющие большое количество поваренной соли, часто страдают высоким давлением. Это связано с задержкой натрия в организме, что провоцирует появле­ние отеков, сужение сосудов и повышение объема циркулирующей крови, что ведет к повышению артериального давления. Рекомендуется употреблять не более 5 г поваренной соли в сутки.

4. Наследственность. Одной из причин высокого давления является генетический фактор. Установлено, что у детей, родителикоторых болеют гипертонической болезнью, заболевание возникает в 2,5 раза чаще, чем у прочих.

5. Никотин, алкоголь и другие "стимуляторы" сердца. Табак, кофе, алкоголь являются мощными стимуляторами работы сердца и кровеносных сосудов. Эти вещества как бы подстегивают сердце, и оно начинает работать с перегрузкой.

6. Избыточная масса тела. Устранение пяти лишних килограмм жировой массы снижает оба показателя давления: систолическое – на пять единиц, диастолическое – на одну-две.

7. Гиподинамия. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, велик риск развития гипертонической болезни, атеросклероза, возникновения варикозного расширения вен …