

# Артериальная гипертония

## *Что такое гипертония?*

Артериальная гипертония – это медицинский термин, означающий повышенное артериальное давление. Артериальное давление характеризует силу, с которой Ваше сердце перекачивает кровь по всему организму. Оно не является постоянной величиной и зависит от состояния Вашей физической активности. Например, при физических нагрузках оно повышается, а во сне снижается. Артериальная гипертония – это стойкое повышение давления более 140/90 мм.рт. ст. Нормальные значения артериального давления не зависят от возраста.

**Вывод 1 – измерь свое давление!**

## *Что приводит к артериальной гипертонии (факторы риска)?*

- Курение
- Избыточное потребление соли
- Ожирение
- Нервное напряжение (стресс)
- Малоподвижный образ жизни
- Сахарный диабет
- Физиологическая или хирургическая менопауза (климакс)
- Семейная предрасположенность

**Вывод 2 – главная причина гипертонии – образ жизни.**

## *Чем опасна гипертония?*

Стойкое повышение артериального давления ведет к нарушению работы важных органов и систем – **сердца, головного мозга, почек и сосудов**. Главная опасность заключается в развитии грозных осложнений - инфаркта миокарда и мозгового инсульта. У гипертоников со временем поражаются: почки с развитием почечной недостаточности, развивается атеросклероз всех сосудов, страдает зрение.

**Вывод 3 – если давление повышено, надо его снижать!**

## *Какие частые ошибки допускают пациенты в лечении гипертонии?*

- Существует неправильное представление о том, что повышение давления возникает только при стрессе и прием лекарств в этот момент может нормализовать давление;
- Неверное представление о том, что повышенное давление у пожилых людей является естественным процессом, поэтому не требует лечения;
- Наиболее частой ошибкой гипертоников является прием препаратов только в момент повышения давления, но это не предотвращает развитие грозных осложнений. Поэтому курсовое лечение не допустимо.

**Вывод 4 - артериальную гипертонию нужно лечить постоянно!**

### *Что включает в себя лечебная программа артериальной гипертензии?*

Лечение артериальной гипертензии включает меры по изменению образа жизни (немедикаментозные мероприятия) и применение лекарственных средств.

Немедикаментозные методы лечения:

- Если Вы курите, приложите усилия, чтобы прекратить курение.
- Постарайтесь достичь нормальной массы тела.
- Ограничьте потребление алкоголя.
- Употребляйте пищу с низким содержанием жиров и большим количеством клетчатки.
- Ограничьте потребление поваренной соли: не подсаливайте пищу, постарайтесь снизить употребление соленых продуктов.
- Регулярно выполняйте физические упражнения: прогулка, плавание, катание на велосипеде, ходьба, бег в течение 30 минут, не менее трех раз в неделю.
- Избегайте стресса. Постарайтесь спокойно относиться к стрессовой ситуации, научитесь расслабляться.

**Вывод 5 - Ваше здоровье в Ваших руках.**

### *Что должен знать пациент, страдающий гипертензией, принимающий лекарства?*

- Только врач решает – какой лекарственный препарат и в какой дозе показан больному. В настоящее время для лечения гипертензии не должны применяться такие препараты, как адельфан, клофелин, резерпин, папазол, антипал и др.
- Врач Вас предупреждает: не каждое лекарство, которое принимает Ваш знакомый или родственник, поможет Вам!
- Лечение артериальной гипертензии дешевле, чем лечение ее осложнений.
- Необходим ежедневный, длительный (практически «пожизненный») прием лекарств.

**Вывод 6 – лечение стоит дорого, но не дороже жизни!**

### **Пациент и врач – партнеры в борьбе против гипертензии**