

**13 мая пройдёт Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией**

**(World Hypertension Day)**

**Его девиз: «Знай цифры своего АД»**

Целью проведения Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонии является доведение до широких кругов общественности информации об опасности данного патологического состояния и серьёзности его медицинских осложнений, а также повышение информирования о методах профилактики и ранней диагностики. **Для того чтобы не допустить таких осложнений, как инсульты и инфаркты, каждый человек должен регулярно измерять артериальное давление даже при отсутствии жалоб.**

Необходимо помнить, что артериальная гипертония - это «тихий убийца». У гипертонии нет явных симптомов, она поражает жизненно важные органы, такие как головной мозг, сердце, кровеносные сосуды, сетчатку глаз, почки. Артериальная гипертония является одним из наиболее распространённых факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, таких как инфаркт миокарда и нарушение мозгового кровообращения.

 В настоящее время в России около 40% населения (более 42 млн. человек) страдают артериальной гипертонией. При этом знают о наличии у них заболевания около 37% мужчин и 58% женщин, а лечатся – лишь 22% и 46% из них. Должным образом контролируют своё давление лишь 5,7% мужчин и 17,5% женщин.

**Артериальная гипертония** (АГ) – это периодическое или стойкое повышение артериального давления **до 140/90 мм рт. ст. и выше**

**Факторы риска развития артериальной гипертонии:**

**Возраст** – чем старше человек, тем выше вероятность развития гипертонии.

**Пол** – в возрасте до 40 лет АГ чаще встречается у мужчин, а в более старшем возрасте – у женщин.

**Наследственность** – если родители или братья и сестры страдают гипертонией, очень вероятно, что у вас также разовьется повышение давления.

**Вес тела** – исследования показали, что люди с повышенным весом очень часто страдают повышенным артериальным давлением, лишний килограмм веса повышает давление в сред­нем на 1–3 мм рт. ст.

**Потребление поваренной соли** – известно, что существует прямая зависимость между количеством соли в пище и уровнем АД. В районах, где население потребляет большое количество соли, распространенность артериальной гипертензии гораздо выше.

**Физическая активность** – артериальная гипертония у малоподвижных лиц развивается в 1,5–2 раза чаще, чем у людей с активным образом жизни. Кроме того, низкая физическая активность способствует увеличению веса, ожирению.

**Курение** – никотин и другие вещества, содержащиеся в табаке, повышают АД, увеличивают нагрузку на сердце и вызывают сужение сосудов. Выкуриваемая сигарета способна вызвать подъем артериального давления иногда до 30 мм рт.ст.

**Алкоголь** – алкогольные напитки повышают уровень АД.

**Высокий уровень холестерина в крови** – он вызывает изменения сосудов, приводящие к повышению АД.

**Неадекватные реакции на стресс** – многие люди подвержены стрессовым влияниям в повседневной жизни, на работе, в семье, что также способствует повышениям АД.

*Чтобы не заболеть артериальной гипертонией или ее осложнениями, нужно стараться исключить действие факторов риска. Попросту говоря, не переедать, больше двигаться, меньше есть соли и соленых продуктов и блюд, не курить, не употреблять алкогольные напитки.*

**Помните, от Вас зависит многое!**