**НЕ ДОПУСТИ ИНСУЛЬТА!**

Повышенное артериальное давление или артериальная гипертония — самый грозный фактор развития инфаркта миокарда и ишемического инсульта. Более 1,5 миллиардов людей во всем мире страдают этим коварным заболеванием. По данным статистики около 45 процентов больных людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления.

Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом.   В рамках этого мероприятия в Нурлатской ЦРБ проведена акция «Давление под контролем». Всем сотрудникам перед началом рабочего дня измерили артериальное давление, у 30 % сотрудников давление было выше нормы. В холле поликлиники измерялось давление у пациентов и раздавались памятки о здоровом образе жизни.

  Артериальную гипертонию называют «Тихим убийцей» не зря, на это есть веские причины. Во-первых, это состояние часто развивается без видимых симптомов. Во-вторых, это фактор риска для смертельно опасных инфаркта и инсульта.  Если человек регулярно контролирует свое давление, то вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается.

Начиная с 30 лет, следить за давлением необходимо абсолютно всем. Если эпизод повышения артериального давления случился хотя бы один раз, проверки должны стать систематическими. Нормальное давление не должно превышать 120 на 80. При отклонениях от нормы — важно обратиться к врачу. Здоровье человека на 70% зависит от образа его жизни. В профилактике артериальной гипертонии именно образ жизни играет ключевую роль.