

**С 13 мая по 22 мая**  
**Проходит городской декадник**  
**на тему: «Профилактика артериальной**  
**гипертонии».**

## **Артериальная гипертония**



Возможность прожить долгую жизнь и при этом не страдать от болезней и недугов – дар, который человек теряет из-за небрежного отношения к собственному здоровью. Понимание этого приходит, как правило, поздно, когда многого уже не исправить.

Чрезвычайно распространены сердечно-сосудистые заболевания, которые в настоящее время являются основной причиной смертности во всем мире. **Главной причиной сокращения нашей жизни, по статистике, является ишемическая болезнь сердца (ИБС), которая проявляется стенокардией, инфарктом миокарда.**

Установлено, что одной из наиболее серьезных причин развития осложнений ишемической болезни является **гипертоническая болезнь**. Причины гипертонической болезни многочисленны, так же многочисленны и ее осложнения. Развитие болезни приводит к постепенному перерождению внутренних органов. Утолщаются стенки сосудов. Под действием повышенного артериального давления повреждаются их внутренняя поверхность, что сопровождается снижением эластичности артерий и нарастанием на их стенках атеросклеротических бляшек. Растут толщина и масса мышцы сердца (так называемая «гипертрофия миокарда»). Гипертоники значительно чаще страдают такими опасными для жизни заболеваниями, как инфаркт и инсульт. Под действием повышенного артериального давления постепенно ухудшается функция почек, страдает сетчатка глаз (вплоть до потери зрения).



**Самое опасное в гипертонии то, что все осложнения развиваются исподволь, незаметно.** Человек в большинстве случаев не замечает повышенного артериального давления, число эпизодов головной боли, с которой почему большинство связывают повышение давления, абсолютно не связано с количеством эпизодов повышения артериального давления. Заболевание часто обнаруживается случайно, во время медицинских

осмотров. Каждый человек, достигая 40-50 летнего возраста, обязательно должен периодически измерять давление, независимо от самочувствия. Осложнений гипертонической болезни можно избежать, если вовремя осознать опасность и применять ответные меры.

**Помните! Своевременно начатое и постоянное лечение гипертонии, сохранение уровня артериального давления в пределах нормальных показателей поможет сохранить ваше здоровье и долголетие!**

При начальных признаках болезни (эпизодическое или постоянное повышение давления выше 140/90 мм.рт. ст.) возможна коррекция давления за счет изменения образа жизни.

**Важную роль в нормализации артериального давления играют:**



нормализация веса, снижение потребления поваренной соли (ориентировочно – в 3 раза меньше, чем употребляете обычно), отказ от сильносоленых продуктов (например, селедки), отказ от курения и резкое ограничение приема алкоголя, ограничение употребления в пищу сыра, яиц, животных жиров, бананов.

В большинстве случаев на ранних этапах болезни подобных мероприятий оказывается достаточно и к лечению лекарствами еще долгое время прибегать не придется. Важно в таких случаях регулярно измерять артериальное давление, когда немедикаментозные методы не помогают, необходимо перейти на медикаментозное лечение.

Лекарственный препарат (или сочетание разных лекарств) должен подбираться тщательно, с учетом индивидуальности и особенности течения заболевания. Важно принимать препарат, действующий длительно, учитывая, что АД должно поддерживаться на нормальном уровне в течение всех суток, в том числе утренние часы, когда заканчивается действие быстродействующих лекарств. **Именно на утренние часы, по статистике, приходится наибольшее количество инфарктов и инсультов.** Назначение и контроль лечения осуществляется вашим врачом, не пользуйтесь советами друзей и соседей. Не меняйте и не отменяйте назначенное лечение самостоятельно, не прекращайте прием гипотензивного препарата только из-за того, что улучшилось самочувствие и нормализовалось давление. Гипертоническая болезнь не может лечиться «курсами», эта болезнь сохраняется постоянно, таким образом, и лечение ее должно быть постоянным. В этом случае вы можете избежать многих осложнений.



В этом случае вы можете избежать многих осложнений.

**Консультируйтесь с вашим врачом.  
Только он может осуществить тщательный подбор постоянного гипотензивного лечения.  
Здоровья Вам!**