Распространенность артериальной гипертензии на сегодняшний день настолько широка, что кардиологи начинают бить тревогу. С каждым годом растет количество больных, и, более того, гипертония постепенно "молодеет". Выявление артериальной гипертензии у подростков воспринимается уже как обычная болезнь, хотя еще 10-20 лет назад это было нонсенсом. С чем это может быть связано? Наследственность, окружающая среда, образ жизни, питание - все эти факторы оказывают негативное влияние на уровень артериального давления, повышая его в той или иной степени.

Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание - вполне.

Таким образом, зная и выполняя принципы профилактики гипертензии, можно предупредить развитие болезни, облегчить тяжесть ее протекания, исключить риск возникновения осложнений.

Профилактика артериальной гипертензии бывает первичной и вторичной. Под первичной подразумевается предупреждение возникновения болезни. Т.е. этих методов профилактики должны придерживаться здоровые люди, у которых есть высокий риск развития гипертонии (наследственность, работа). Но не только они, все должны жить в соответствии с принципами первичной профилактики АГ, ведь эта болезнь зачастую настигает в самый нежданный момент даже тех, у кого нет неблагоприятной наследственности и других факторов риска.

**Нормализация образа жизни и борьба с вредными привычками - основа профилактики гипертонии**

Начинается первичная профилактика артериальной гипертензии с исключения вредных привычек, таких, как курение, злоупотребление алкоголем, прием наркотиков. Никотин, пусть даже в самых малых количествах, способствует повышению кровяного давления в сосудах и это доказано. Табачный дым, поражая легкие, также способствует развитию гипертензии.

Прием алкоголя нужно сводить к минимуму. Да, спирт действительно очищает сосуды от бляшек, однако наша беда в том, что употреблять его в таких количествах мы просто не умеем. В больших же концентрациях алкоголь повышает давление в артериях.

Второй аспект профилактики артериальной гипертензии - борьба с гиподинамией (снижением физической активности). Современный научно-технический прогресс способствует тому, что человек двигается все меньше и меньше. "Шаги здоровья" заменяются проводами, пультами управления, беспроводной связью и т.п. В медицине даже появился термин "синдром сидячей смерти", который подразумевает опасность малоподвижного образа жизни и его последствия для человека. Чтобы всего этого избежать, совсем не нужно изнурять себя тяжелыми испытаниями в тренажерном зале, достаточно несколько легких упражнений в течение дня в свое удовольствие и только. Еще проще - пройти пару-тройку остановок по дороге домой пешком. Да и вообще, способов занять свои мышцы работой каждый человек найдет очень много, главное сила воли и желание быть здоровым.

Так как одной из основных причин возникновения артериальной гипертензии являются частые стрессы, то их предупреждение - еще один пункт в профилактике гипертонической болезни. Более простой способ - занятия спортом (разве не успокаивает раннее утро, когда солнышко только-только пробивается своими лучами на землю, когда еще чувствуется легкая прохлада уходящей ночи, когда на травке блестят капельки росы, и в это время легонько пробежаться вдоль сонных деревьев?). Побольше нужно находится в кругу семьи (давайте на недельку отключим интернет, и, придя домой с работы, соберемся у семейного очага, посидим, спокойно поговорим о том и о сем, почитаем стихи Пушкина и рассказы Чехова; просто недельку не бежать после ужина за компьютер, телевизор, телефон и т.п.). А разве плохо успокаивает природа? Самое главное - научиться изменять свою жизнь.

Вместе с образом жизни особое внимание в профилактике артериальной гипертензии отводится питанию. Больше нужно кушать натуральных продуктов, без всяких добавок, консервантов (по возможности). В меню должно содержаться достаточное количество фруктов, овощей, ненасыщенных жиров (льняное, оливковое масло, красная рыба).

Жиры животного происхождения необходимо ограничивать, так как их избыток в пище приводит к образованию на внутренней стенке сосудов холестериновых бляшек - одна из основных причин артериальной гипертензии. В меню должно быть меньше жареного.

Сахар и хлебобулочные изделия из муки высшего сорта, хоть непосредственно и не повышают кровяное давление, но нарушают обмен глюкозы в организме. Это - риск ожирения, а уже отсюда - гипертония.

Поваренная соль - еще один враг нашего здоровья. Максимально допустимое количество соли, употребляемое за сутки, 6 граммов. А лучше - меньше.

Вторичная профилактика проводится у пациентов, у которых артериальная гипертензия установлена как диагноз. Ее цель - предотвращение возникновения осложнений. Немедикаментозное лечение, в принципе, соответствует первичной профилактике, только с более жесткими требованиями. Лекарственная терапия - назначенные доктором препараты, которые целенаправленно действуют на высокий уровень давления, снижая его. Как и упоминалось ранее, пациенты с артериальной гипертензией должны принимать такие препараты пожизненно, предупреждая тем самым риск развития осложнений.

К профилактике артериальной гипертензии можно отнести систематический контроль уровня давления утром и вечером. Неотступное следование рекомендациям лечащего доктора, своевременное обращение к нему в случае ухудшения состояния.

И, наконец, нельзя забывать, что здоровье пациента находится в руках самого пациента!

