Гипертония представляет собой одно из наиболее широко распространенных сердечно-сосудистых заболеваний. Каждый пятый житель нашей планеты, а в России - каждый третий - страдает этим заболеванием. Многие люди, больные гипертонией, очень долго не ощущают ее присутствия. Чем выше артериальное давление у пациента, тем с большей нагрузкой работает его сердце. С течением времени оно начинает приобретать все большие размеры.

Интенсивный труд изнашивает сердце, его стенки истончаются, и сердце начинает ослабевать, а это может привести к сердечной недостаточности. Хроническая сердечная недостаточность приводит к нарушению кровоснабжения всех органов и тканей, что создает благоприятные условия для развития различных заболеваний.

При высоком артериальном давлении повреждаются и сами сосуды, т. к. они должны противостоять значительно более сильному напору крови. Это приводит к их утолщению и сужению просвета. С течением времени сосудистая стенка теряет эластичность, становится ломкой, что означает высокую вероятность кровоизлияния в соответствующем органе. Стойкий спазм сосудов, перерастая в анатомическое сужение, способствует поддержанию постоянно повышенного артериального давления. Это замыкает порочный круг нарушений, разорвать который становится намного сложнее.

Гипертонию часто называют «невидимым убийцей» - очень часто болезнь протекает скрыто, до поры до времени не давая о себе знать. Диагноз «гипертония» часто ставится врачами «скорой» или реаниматорами. Проверьте себя, нет ли у Вас подобных симптомов, часто наблюдающихся при гипертонии:

* головные боли;
* головокружения;
* потливость;
* покраснение лица;
* озноб;
* тревога;
* ухудшение памяти;
* раздражительность;
* мушки перед глазами;
* внутреннее напряжение;
* снижение работоспособности;
* слабое, учащенное биение сердца (тахикардия);
* ощущение пульсации в голове;
* отеки век и одутловатость лица по утрам;
* набухание рук и онемение пальцев.

Возможно, перечисленные недомогания беспокоят Вас не постоянно, а время от времени, а после отдыха и вовсе на какое-то время отступают. Это еще не повод для оптимизма, а лишь проявление особого коварства гипертонии. Если Вы не скорректируете образ жизни, не начнете лечение, болезнь будет прогрессировать, изнашивая сердце, вызывая тяжелые и необратимые поражения органов-мишеней: мозга, почек, сосудов, глазного дна.

Чтобы не подвергать свое здоровье и жизнь неоправданному риску, при наличии хотя бы нескольких симптомов следует регулярно измерять артериальное давление и в случае его повышения как можно скорее обратиться к врачу.

Примерно половина больных умеренной гипертонией может поддерживать нормальное давление, не прибегая к лекарствам. Для этого необходимо всего лишь отказаться от некоторых вредных привычек.

**Мы беспокоимся о вашем сердце!**