Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки сосудов. Артериальное давление зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД так же зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.

Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии.

При этом длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

Профилактика

Вероятность развития гипертонии и её неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

* сокращение потребления соли (до уровня менее 5 г в день);
* увеличение доли фруктов и овощей в рационе;
* регулярная физическая активность;
* отказ от потребления табака;
* сокращение потребления алкоголя;
* ограничение потребления пищевых продуктов с большим содержанием насыщенных жиров;
* исключение трансжиров из состава пищевой продукции или уменьшение их содержания

Лицам с АГ помимо вышеперечисленных профилактических мер необходимы:

* уменьшение и контроль стрессовых состояний;
* регулярная проверка артериального давления;
* лечение артериальной гипертонии;
* лечение других заболеваний.