**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ**

Артериальная гипертония – это, пожалуй, самое распространенное заболевание всей сердечно-сосудистой системы. Повышение артериального давления происходит тогда, когда имеется сужение артерий и их более мелких ответвлений – артериол.

В нашей стране 40% взрослого населения имею повышенный уровень артериального давления. При этом знают о наличии у них заболевания около 37% мужчин и 58% женщин, а лечится – лишь 22 и 46% соответственно. Должным образом контролируют свое артериальное давление лишь 5,7% мужчин и 17,5% женщин.

Артериальная гипертония - это хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления (систолическое выше 139 мм рт. ст. и (или) диастолического выше 89 мм рт.ст.)

К факторам риска при артериальной гипертонии относятся: неизменяемые (т.е. те, на которые мы не можем повлиять) и изменяемые (те, на которые мы можем повлиять).

К неизменяемым факторам риска относятся:

* Наследственность – люди, у которых среди близких родственников есть больные гипертонической болезнью, наиболее предрасположены к развитию у них этой патологии.
* Пол – установлено, что заболеваемость артериальной гипертонией среди мужчин выше, чем у женщин, но при наступлении климактерического периода заболеваемость выравнивается и даже обгоняет.

 К изменяемым факторам риска относятся:

* Повышенная масса тела – у людей с избыточной массой тела риск развития артериальной гипертонией выше.
* Малоподвижный образ жизни, который приводит к ожирению и способствует развитию гипертонии.
* Употребление алкоголя – при частом употреблении вина под видом профилактики артериальной гипертонии можно легко приобрести другое заболевание – алкоголизм, избавиться от которого гораздо сложнее.
* Употребление большого количества соли, которая способствует повышению давления. В сутки можно употреблять 4,5 граммов соли или чайная ложка без верха.
* Несбалансированное питание – излишне калорийная пища, особенно липиды, создающие атеросклероз, содержаться в большом количестве во всех животных жирах, мясе, особенно свинине и баранине.
* Курение – вещества табака, в том числе и никотин, создают постоянный спазм артерий, который закрепляясь, приводит к жесткости артерий, что влечет за собой повышение давления в сосудах.
* Стрессы, при которых в кровь выбрасываются гормоны, вызывающие спазм артерий, что приводит к их жесткости.
* Грубые нарушения сна по типу синдрома ночного храпа, который вызывает повышение давления в грудной клетке и брюшной полости. Всё это отражается на сосудах, приводя их к спазму.

У многих людей артериальная гипертония протекает бессимптомно. Однако, если её не лечить, она чревата серьёзными осложнениями. К числу наиболее значимых относятся:

* гипертонические кризы,
* нарушения мозгового кровообращения,
* инфаркт миокарда,
* нефросклероз (сморщенная почка),
* сердечная недостаточность,
* расслаивающая аневризма аорты.

Симптомы артериальной гипертонии зависят от уровня повышения артериального давления и от пораженных органов:

* сильные головные боли (обычно в области затылка);
* головокружение;
* тяжесть в голове;
* чувство сдавливания в висках;
* бессонница;
* вялость, повышенная утомляемость;
* тошнота;
* усиленное сердцебиение;
* пульсация и шум в голове.

Чуть позже присоединяется одышка, возникающая при подъеме в гору, беге, выполнении физической работы. При этом артериальное давление не опускается ниже 140-160/90-95 мм рт. ст. Больной жалуется на:

* покраснение лица;
* сильную; потливость;
* онемение пальцев ног и рук;
* ознобоподобный тремор;
* отеки (очень часто невозможно даже снять кольцо с пальца, веки опухают);
* мелькание мушек перед глазами;
* тупые боли в области сердца;
* снижение остроты зрения.

Если Вы обнаружили у себя схожие симптомы, незамедлительно обратитесь

к врачу.

Для профилактики артериальной гипертонии необходимо исключить имеющиеся факторы риска, самыми опасными из них являются:

* вредные привычки;
* лишний вес;
* длительное пребывание в состоянии стресса;
* физическое переутомление;
* неправильное питание;
* малоподвижный образ жизни.

Причина возникновения гипертонии до сих пор до конца не изучена поэтому и лекарственная терапия по своей сути лечением не является, поскольку не устраняет причину гипертонии. Она подразумевает постоянную коррекцию давления при помощи лекарственных препаратов, при этом пациент должен постоянно следить за давлением и корректировать дозу. Лекарства надо принимать пожизненно и регулярно.

Фельдшер отделения

медицинской профилактики

Ежкова Любовь Федоровна