**Артериальная гипертензия** – одно из самых распространённых заболеваний, которое является основной причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. К большому сожалению, многие пациенты даже не знают, что у них повышенное давление; другие знают, но относятся к этому легкомысленно и не желают лечиться ( нормально себя чувствуют); третьи лечатся, но не регулярно.

Следует знать, артериальная гипертензия не проходит бесследно, многие годы она повреждает сердце и сосуды и, если не проводить своевременное и грамотное лечение, приведёт свою жертву к инсульту, инфаркту, слепоте, почечной недостаточности, слабости сердечной мышцы. Это те осложнения артериальной гипертензии, которые могут привести пациента к инвалидности или в худшем случае стать причиной смерти.

Повышению давления, способствует ряд факторов, тесно связанных с образом жизни и привычками каждого их нас: неправильное питание (злоупотребление жирной и солёной пищей), курение, употребление алкоголя, недостаток физической активности (избыточная масса тела), психоэмоциональное перенапряжение (стрессовые ситуации и неадекватная реакция на них).

Что необходимо знать, уметь и делать, чтобы избежать сердечно – сосудистых осложнений и продлить свою жизнь?

**1. Контролируйте своё артериальное давление.**

Помните, АД в норме для всех возрастов составляет 120/80 мм.рт.ст, давление 140/90 мм.рт.ст и выше – повышенное давление или гипертензия. Уровень АД не является величиной постоянной, он непрерывно колеблется в зависимости от воздействия различных факторов (пола, возраста, времени дня, приёма пищи, физической активности, стрессовых ситуаций и т.д). У пожилых людей наблюдается тенденция к нестабильности АД, из-за прогрессирующего по мере старения снижения эластичности стенки сосудов и функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы.

Изменения кровяного давления люди чаще всего ощущают как головную боль, головокружение, тошноту, чувство тревоги, боль в области сердца.

Измерение давления следует проводить в спокойной обстановке после 5-ти минутного отдыха в положении сидя. В случае, если процедуре измерения давления предшествовала длительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует увеличить до 15-30 минут.

**2. Соблюдайте принцип рационального питания**.

Здоровое питание является основополагающим принципом сердечно-сосудистой профилактики:

- принимайте пищу 4-5 раз в день, небольшими порциями;

- увеличьте в рационе количество фруктов и овощей (500 гр);

- рыбу и морепродукты рекомендовано употреблять не менее 2-х раз в неделю;

- не заедайте плохое настроение кондитерскими изделиями (торты, сладости).

**3. Постарайтесь избавиться от вредных привычек**.

Специалисты напоминают, курение главный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта.

Дети и пожилые люди больше других страдают от пассивного курения. Пассивное курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30% и может стать причиной рака, бронхиальной астмы у детей, синдрома внезапной младенческой смерти, инфекций среднего уха.

Под действием алкоголя теряется контроль за самочувствием, повышенное давление становится более опасным. При артериальной гипертензии дозы алкоголя в 20 гр для мужчин и более 10 гр для женщин (рюмка водки, бокал вина, банка пива) опасны для здоровья.

**4. Постарайтесь снизить избыточный вес (если такой имеется).**

Для снижения веса, специалисты рекомендуют, сбалансировать калорийность питания и повысить физическую активность. Занятия на тренажёрах, плавание, ходьба, танцы, езда на велосипеде, бег приводят к заметному антигипертензивному эффекту. Однако, во время сильной физической нагрузки систолическое давление резко увеличивается, поэтому лучше всего заниматься понемногу (30 мин) каждый день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной. Физически активные люди имеют более здоровый сон, хорошее настроение и менее подвержены стрессам.

**5. Постарайтесь уменьшить количество стрессовых ситуаций**.

Стресс – одна из основных причин повышения давления. Стремитесь видеть во всём положительные стороны, находите в жизни радости, работайте над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам.

Специалисты напоминают, поддерживать душевное равновесие помогут пешие прогулки на природе, занятие спортом, хобби, общение с друзьями, просмотр любимых телепередач.