**Контролируем своё давление**.

 **Артериальная гипертензия** (АД выше 140/90 мм.рт.ст)- одно из самых распространённых заболеваний в мире, почти 30 взрослого населения страдает этим недугом.

**Артериальная гипертензия** способствует развитию сердечно – сосудистых заболеваний: ишемической болезни, стенокарди и др.

При **АГ** повреждаются артерии, что способствует ухудшению кровообращения жизненно важных органов: сердца, мозга, почек, глаз.

**АГ может вызвать** небольшие надрывы на внутренних поверхностях сосудов, вызывающие образование тромбов и развитие инфаркта миокарда, инсульта, почечной недостаточности, нарушения кровоснабжения ног и глаз.

**Развитию заболевания** способствуют такие факторы риска как:

- курение;

- малоподвижный образ жизни;

- злоупотребление алкоголем;

- избыточная масса тела;

- наличие АГ у близких родственников;

- сахарный диабет;

- стрессовые ситуации,

- избыток в пище соли.

**Следует знать, АД в норме для всех возрастов – 120/80 мм.рт.ст. выше 140/90 мм.рт.ст это уже гипертензия**.

**Однажды начавшись, артериальная гипертензия уже никуда не исчезнет** и требует постоянного приёма лекарственных средств и изменения образа жизни:

– увеличьте физическую активность (бег, ходьба пешком, езда на велосипеде, плавание),

- бросайте курить,

- не злоупотребляйте спиртным,

- употребляйте меньше соли,

- ограничьте приём жирных и сладких продуктов.

**Если вам поставили диагноз АГ**, то вам следует: принимать все назначенные врачом медикаменты, не пропускать приём лекарств, даже если ваше АД в норме.

**Не следует измерять артериальное давление в шумном окружении, после интенсивной физической нагрузки, курения, во время стресса и разговора, возбуждения.**

**Рекомендуется измерять давление после 15 минут отдыха в сидячем положении.**