**Несколько шагов к нормальному давлению**

Специалисты называют артериальную гипертензию эпидемией 21 века.

Каждый 3-й житель нашей планеты страдает этим недугом, у людей старшей возрастной группы данное заболевание встречается в 65 процентов.

 В последние годы количество больных гипертонией прогрессивно растёт и многие люди даже не догадываются о своём диагнозе, равно как и об опасностях, с ним связанных. Коварство недуга заключается в том, что заболевание годами может не беспокоить пациента, а затем внезапно заявить о себе сердечно – сосудистой катастрофой – гипертоническим кризом, инсультом, инфарктом миокарда.

 Цифры давления 140/90 мм рт ст. и выше – это обоснованный повод для беспокойства и обращения к врачу-кардиологу.

 В настоящее время с гипертонией можно эффективно бороться. Взять под контроль артериальное давление позволили современные гипотензивные препараты, в результате количество инфарктов миокарда сократилось на 20 процентов, инсультов – на 50 процентов.

Специалисты напоминают, что не стоит пренебрегать средствами немедикаментозного воздействия.

Стойкое повышение артериального давления обусловлено множеством причин, однако наиболее значимы следующие: наследственность, чрезмерное употребление соли, питание, богатое животными жирами и транс-жирами, чрезмерное употребление алкоголя, курение, избыточный вес, недостаток физической активности, стресс, возраст старше 65 лет, сопутствующие заболевания (сахарный диабет).

1. Физические нагрузки 3 раза в неделю позволяют снизить артериальное давление на 6-8 единиц, ограничение потребления соли - на 4-6 , отказ от алкоголя – на 3-4, от курения – на 10, похудение до нормы – на 8-10.

2.Чтобы поддержать нормальный сосудистый тонус, следует позаботиться о здоровом питании. Основные принципы сбалансированного меню – разнообразие продуктов и наличие в них жизненно важных веществ.

Для укрепления стенки сосудов очень важны витамины – антиоксиданты А, С, Е, необходимо включать в рацион такие овощи и фрукты, как томат, горох, картофель, капуста, перец, смородина, лимон, петрушка, шпинат, зелёный лук.

3. Поистине целебными свойствами для сосудов являются нерафинированные растительные масла (кедровое, оливковое, льняное, кунжутное, шиповника, тыквенное, кокосовое), которые содержат в своём составе полиненасыщенные жирные кислоты (Омега -3, 6,9), незаменимые аминокислоты, минералы, витамины.

4. Отдавать предпочтение стоит продуктам, содержащим пищевые волокна (каши, хлеб из муки грубого помола). Не стоит забывать о потреблении достаточного количества белка – главного строительного материала для наших сосудов. Желательно отказаться от потребления копчёностей, жареной пищи, жирных сортов мяса.

5. Состояние сосудов ухудшает переутомление и стресс, вызывающие резкие колебания артериального давления.

6. Важным шагом для нормализации артериального давления является и отказ от вредных привычек – курения, злоупотребления алкоголем, переедания, чрезмерного употребления сладкого и солёного.

Главное правила, настроиться и убедить себя в необходимости вести здоровый образ жизни, правильно питаться, ограничить стрессовые нагрузки. .