**С повышенным АД шутить не стоит**

**Артериальная гипертензия (АГ**) – одно из самых распространённых заболеваний, которое является основной причиной возникновения сердечно – сосудистых заболеваний и их осложнений.

Под артериальной гипертензией понимают стойкое повышение артериального давления свыше **140 и 90 мм.рт.ст**.

Норма артериального давления для всех возрастов – **120 и 80 мм.рт.ст.**

Многие годы она повреждает сердце и сосуды и, если не проводить своевременное лечение, приведёт пациента **к инсульту, инфаркту, слепоте, почечной недостаточности, слабости сердечной мышцы.**

Это те осложнения, артериальной гипертензии, которые могут привести к инвалидности и стать причиной смерти.

**Гипертония развивается в 6 раз чаще у лиц, питающихся нерационально, злоупотребляющих жирной и солёной пищей, алкоголем, имеющих избыточную массу тела. Стрессовые ситуации , и особенно неадекватная реакция на их, также могут быть отнесены к неблагоприятным для организма факторам.**

Как правило, повышенное АД никак не ощущается пациентом.

**Головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами не являются специфическими для гипертонии**.

**КУРЕНИЕ –** главный фактор риска сердечно – сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта.

**Пассивное курение** увеличивает риск сердечно – сосудистых заболеваний на 30 процентов. Пассивное курение может быть **причиной рака, бронхиальной астмы у детей, синдрома внезапной младенческой смерти, инфекций среднего уха.**

Под действием **алкоголя** теряется контроль за самочувствием, повышение давления, становится более опасным.

Необходимо знать, что дозы алкоголя более 20 гр для мужчин и более 10 гр для женщин в сутки, в пересчёте на чистый спирт, опасны при артериальной гипертензии **(рюмка водки или коньяка, бокал вина, банка пива).**

**ПОМНИТЕ**, полностью вылечиться от гипертонии нельзя, но придерживаясь здорового образа жизни и принимая высокоэффективные препараты, можно осуществлять надёжный контроль АД и избежать развития осложнений.

**Лечение АГ** под контролем лечащего врача должно быть регулярным и пожизненным.