

## ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТЕНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Около трети взрослого населения страны имеют повышенный уровень артериального давления. Обращаются за медицинской помощью и лечатся около 38% больных.

**При обследовании больных выявляются наличие факторов риска:**

- 1 – возраст – чем старше человек, тем больше вероятность развития ГБ;
- 2 – пол – ГБ чаще выявляется у мужчин;
- 3 – наследственность – выявлена тесная связь между уровнем АД наиболее близких родственников (родители, братья, сестры);
- 4 – масса тела – у лиц с избыточным весом вероятность развития ГБ возрастает в 2-6 раз;
- 5 – пищевые факторы – избыточное употребление соли, сладостей, жирной пищи, злоупотребление алкоголем увеличивают вероятность развития ГБ;
- 6 – курение – никотин резко повышает АД. Мозговой инсульт и ишемическая болезнь сердца у курильщиков возникают в 2-3 раза чаще, чем у некурящих даже при одинаковых уровнях АД;
- 7 – психосоциальные факторы – стрессы способствуют повышению АД.

Ученые считают, что жировая ткань относится к числу важных эндокринных органов, связанных с появлением сахарного диабета. Поэтому больные с гипертонией и наличием также факторов риска относятся к тяжелым больным, которые плохо поддаются лечению медикаментозными средствами и получают разные осложнения в виде инсультов и инфарктов.

Зачастую врачи сталкиваются с небрежным отношением больных к своему здоровью, что и является причиной развития тяжелых осложнений ГБ. К сожалению, в структуре общей смертности населения сердечно-сосудистые заболевания тоже на первом месте (68% от всех случаев). Важно знать, что при болях в сердце или при внезапном онемении (параличе) определенной части лица, руки, ноги, затруднении речи, потере сознания и т.д. необходимо немедленно вызвать «скорую», чтобы как можно раньше оказать помощь при возникновении инфаркта или инсульта.

Поэтому так важно для гипертонии и профилактики осложнений нормализовать вес тела, не курить, проводить активные, регулярные, физические нагрузки, отказ от алкоголя, нормальный сон 7-8 часов, избегать скандалов, споров, пища должна содержать мало соли, жира, небольшого объема с четырех крошечных порций в сутки с предпочтением растительной пищи. Лицам имеющим артериальное давление регулярно контролировать свой артериальное давление, обращаться к врачу терапевту один раз в квартал, медикаментозное лечение должно быть длительным и постоянным.

**ПОМНИТЕ!** – Каждый человек несет личную ответственность за свое здоровье и продолжительность жизни! Свой образ жизни мы выбираем сами. Не ленитесь следить за своим здоровьем!