

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

***Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.***

Длительное течение гипертонии может привести к серьезным осложнениям, таким как:

- инфаркт миокарда;
- инсульт;
- сердечная недостаточность;
- почечная недостаточность;
- потеря зрения.

**Профилактика** артериальной гипертонии имеет большое значение. Вероятность развития высокого АД и его неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

- Регулярная физическая активность и содействие физической активности детей и молодых людей (физическим нагрузкам следует уделять не менее 30 минут в день 5 раз в неделю).
- Уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г в сутки.
- Потребление не менее 400 г фруктов и овощей в сутки.
- Уменьшение потребления общего количества жиров, в т.ч. насыщенных.
- Контроль уровня холестерина и сахара крови.
- Поддержание нормальной массы тела.
- Прекращение употребления табака и воздействия табачных изделий.
- Отказ от злоупотребления алкоголем.
- Здоровый сон (не менее 7-8 часов).
- Контроль массы своего тела (индекс массы тела– не более 25 кг/м<sup>2</sup>). Каждый 1 кг повышает АД в среднем на 1-2 мм рт. ст.
- Контроль стрессов.

Стресс – один из главных врагов здорового артериального давления. Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями. Медитация, йога, дыхательные упражнения и просто время, проведенное на природе, помогут вам расслабиться и снизить уровень стресса.

Не забывайте о регулярных обследованиях и консультациях с врачом.

**Приверженность назначенной терапии** - это ключевой аспект в контроле артериальной гипертонии. Для достижения устойчивого результата необходимо:

- Понимать важность регулярного приема лекарств.
- Обсуждать с врачом возможные побочные эффекты и способы их минимизации.
- Участвовать в регулярных медицинских осмотрах для оценки эффективности лечения.
- Использовать напоминания о приеме лекарств (например, мобильные приложения или календарь).

Гипертония – это не приговор. Современные методы лечения и изменение образа жизни позволяют эффективно контролировать артериальное давление и снижать риск развития осложнений. Важно помнить, что успех в борьбе с гипертонией во многом зависит от самого человека, его осознанного отношения к своему здоровью и готовности следовать рекомендациям.

Неделя борьбы с артериальной гипертонией — это возможность обратить внимание на важность профилактики и контроля этого заболевания. ГБУЗ СК «Краевой клинический кардиологический диспансер» призывает всех граждан заботиться о своем здоровье, следить за артериальным давлением и соблюдать рекомендации врачей. Помните, что ваше здоровье — это ваша ответственность!