

## **Будьте внимательны! Артериальная гипертензия.**

Болезни сердца и сосудов занимают лидирующее место в структуре заболеваемости и смертности. Артериальная гипертензия является самым распространенным заболеванием в мире. Повышенный уровень артериального давления регистрируется примерно у 30% населения планеты, а в возрасте старше 60 лет эта часть составляет 60–70 %. При этом о своем заболевании знает только половина пациентов и только третья часть из них принимает эффективное лечение.

Артериальная гипертензия подразумевает повышение систолического артериального давления до 140 мм.рт.ст. и выше, и диастолического давления — до 90 мм. рт. ст. и выше.

Болезнь имеет характер прогрессирования, и лечение на начальной стадии заболевания приводит к полному излечению. Процесс развития болезни постепенный и может длиться в течение нескольких лет. В связи с этим организм привыкает к высокому уровню артериального давления, и болезнь протекает бессимптомно, пока не возникают такие осложнения, как инфаркт миокарда, мозговой инсульт, почечная недостаточность.

За такое коварное течение болезни артериальная гипертензия получила прозвище «молчаливый убийца». А ведь многие пациенты несерьезно относятся к заболеванию, не хотят признавать угрозу для своей жизни и не принимают адекватного лечения. При наличии у пациентов факторов риска развития осложнений даже небольшое повышение уровня артериального давления значительно увеличивает угрозу развития мозговых инсультов и инфаркта миокарда.

Выделяют факторы риска развития болезни:

1. Наследственная предрасположенность;
2. Курение;
3. Избыточная масса тела;
4. Малоактивный образ жизни;
5. Чрезмерное употребление алкоголя.

Первые признаки развития артериальной гипертензии — снижение работоспособности, повышенная утомляемость, слабость, боль в затылке (чаще по утрам), головокружение, периодические носовые кровотечения, ухудшение зрения, шум в ушах, периодическая одышка при нагрузке, отечность ног по вечерам. Инфаркт или инсульт — первые и самые грозные проявления заболевания.

### **Три основных приёма распознавания симптомов инсульта (УЗП):**

У — попросите пострадавшего **УЛЫБНУТЬСЯ**;

З — попросите его **ЗАГОВОРИТЬ**;

П — попросите его **ПОДНЯТЬ обе руки**.

При инсульте: улыбка кривая, одна из сторон лица плохо слушается человека, уголок губ опущен вниз, говорит, запинаясь, как пьяный, а руки поднимаются на один уровень, рука с пораженной части всегда ниже.

**Люди, испытывающие эти симптомы, должны немедленно обратиться за медицинской помощью!!!**

Как предотвратить развитие артериальной гипертензии.

1. Эффективная терапия сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного уровня холестерина, сахарного диабета.
2. Прекращение курения.
3. Нормализуйте свой вес! Снижение избыточного веса сокращает нагрузку на сердце и сосуды!
4. Регулярные физические занятия: быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах.
5. Уменьшение психического напряжения — получайте удовольствие от жизни и чаще улыбайтесь и себе, и окружающим вас людям.

Рекомендации при измерении АД:

1. Измерение АД проводите в удобной обстановке при комнатной температуре и не менее чем после пятиминутного отдыха.
2. Если Вы только что поели, выпили чашку кофе или выкурили сигарету, то давление можно измерять только через 30 мин.
3. Измерять АД рекомендуется два раза в день: утром, после пробуждения и вечером, в 21.00-22.00 ч., и обязательно в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем артериального давления.

**Помните!** Не стоит заниматься самолечением. Не испытывайте на себе препараты, назначенные вашим знакомым и друзьям – это может быть опасно. Правильную терапию может назначить только специалист.