

# Артериальная гипертония и факторы риска ее развития

Артериальная гипертония – синдром повышения артериального давления  $\geq 140/90$  мм. рт. ст.

Факторы риска развития артериальной гипертонии:

## 1. Нервно-психическое напряжение.

Нервный фактор - одна из определяющих в возникновении гипертонической болезни. Начальное его звено - эмоции, душевные переживания, сопровождающиеся и у здоровых людей различными реакциями, в том числе повышением артериального давления. Частые же стрессовые ситуации рано или поздно приводят к стойкому высокому давлению.

2. **Эндокринные нарушения.** Хорошо известно, что более склонны к повышению давления мужчины зрелого возраста, женщины в климактерическом периоде и, наконец, люди с различной патологией гипофиза и надпочечников.

3. **Употребление большого количества поваренной соли.** Установлено, что лица, потребляющие большое количество поваренной соли, часто страдают высоким давлением. Это связано с задержкой натрия в организме, что провоцирует появление отеков, сужение сосудов и повышение объема циркулирующей крови, что ведет к повышению артериального давления. Рекомендуется употреблять не более 5 г поваренной соли в сутки.

4. **Наследственность.** Одной из причин высокого давления является генетический фактор. Установлено, что у детей, родители которых болеют гипертонической болезнью, заболевание возникает в 2,5 раза чаще, чем у прочих.

5. **Никотин, алкоголь и другие "стимуляторы" сердца.** Табак, кофе, алкоголь являются мощными стимуляторами работы сердца и кровеносных сосудов. Эти вещества как бы подстегивают сердце, и оно начинает работать с перегрузкой.

6. **Избыточная масса тела.** Устранение пяти лишних килограмм жировой массы снижает оба показателя давления: систолическое – на пять единиц, диастолическое – на одну-две.

7. **Гиподинамия.** У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, велик риск развития гипертонической болезни, атеросклероза, возникновения варикозного расширения вен

...

## **При любой стадии гипертонии необходимо:**

- Соблюдать диету с повышенным потреблением калия и магния, ограничением потребления поваренной соли;
- Прекратить или резко ограничить прием алкоголя и курение;
- Избавиться от лишнего веса;
- Повысить физическую активность: полезно заниматься плаванием, лечебной физкультурой, совершать пешеходные прогулки;
- Систематически и длительно принимать назначенные препараты под контролем АД и динамическим наблюдением кардиолога.