

В России смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) одна из самых высоких в мире. Одним из важнейших факторов определяющих развитие ССЗ является артериальная гипертония (АГ).

В России у 40 % населения артериальное давление (АД) выше нормы, т.е. больше 140/90 мм рт.ст. Повышенное АД оказывает многоплановое повреждающее действие на Ваш организм, в основном за счет увеличения нагрузки на сердце и сосуды.

Наличие у Вас повышенного АД увеличивает риск развития сердечно-сосудистых осложнений. По сравнению с теми у кого нет АГ у больных с повышенным АД в три раза чаще развивается ишемическая болезнь сердца, в шесть раз чаще застойная сердечная недостаточность и семь раз чаще инсульты мозга.

Коварство АГ заключается в том, что очень часто она себя ничем не проявляет и больные не предъявляют жалоб. И вместе с тем первым же проявлением болезни может быть развитие инфаркта миокарда и инсульта мозга.

Именно поэтому АГ называют «немым убийцей». **Вас должны насторожить такие неприятные ощущения** как боль в затылке, периодическая одышка, головокружение, носовые кровотечения, повышенная утомляемость, слабость, шум в ушах, причиной которых может быть повышенное АД.

Помните, АГ очень опасное и коварное заболевание и если оно у Вас выявлено немедленно начинайте лечение, следуя советам Вашего врача.

Раннее начало лечения и эффективная терапия могут предотвратить или уменьшить отрицательное влияние АГ на органы и ткани, тем самым снизив риск развития осложнений. В связи с этим активно используйте возможность раннего выявления повышенного АД – пройдите диспансеризацию, встаньте на диспансерное наблюдение, активно обращайтесь к врачу. Все это делается бесплатно. Не расстраивайтесь, если у Вас выявлено повышенное АД.

Огромные восстановительные возможности организма и множество немедикаментозных и медикаментозных методов лечения помогут контролировать заболевание и поддержать полноценную жизнь.

Единственное условие – Ваше желание этого добиться и следовать советам врача. Иногда добиться контроля АД можно с помощью только немедикаментозных методов, т.е. оздоровления образа жизни.

Важнейшими немедикаментозными методами контроля АД являются:

- отказ от курения;
- нормализацию массы тела (ИМТ < 25 кг/м²);
- снижение потребления алкогольных напитков < 30 г алкоголя в сутки для мужчин и 20 г/сутки для женщин;
- увеличение физической нагрузки – регулярная аэробная (динамическая) физическая нагрузка по 30–40 мин. не менее 4 раз в неделю;
- снижение потребления поваренной соли до 5 г/сут;
- изменение режима питания с увеличением потребления растительной пищи, увеличением в рационе калия, кальция (содержатся в овощах, фруктах, зерновых) и магния (содержится в молочных продуктах), а также уменьшением потребления животных жиров.

Однако, некоторым пациентам для нормализации АД необходим прием лекарственных препаратов.

В настоящее время в арсенале врача для лечения АГ имеются современные препараты, которые позволяют эффективно контролировать АД.

Помните, однако что нельзя заниматься самолечением, менять препарат или дозу без согласования с врачом. Не прислушивайтесь к советам друзей или соседей.

То, что хорошо для них может оказаться малоэффективным или даже опасным для Вас. Помните, что Вы должны стать союзником врача в лечении АГ. Без Вашей активности ни один врач не сможет успешно лечить АГ.

Помните о том, что победа над таким серьезным заболеванием как АГ важнее и ценнее любого другого успеха в жизни. **Уверены, что Вы можете сделать это!**