**Что надо знать о повышении артериального давления!**

Артериальная гипертензия, или гипертония – это заболевание, характеризующееся зафиксированным 3 раза повышением артериального давления свыше 140/90 мм рт. ст. при условии, что пациент не принимал никаких лекарственных средств, способствующих его повышению или понижению.

Гипертония опасна не столько неприятными ощущениями, которые возникают при подъеме давления, сколько своими осложнениями, которые уже могут угрожать жизни! Высокое артериальное давление увеличивает риск развития инсульта, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности и заболеваний почек. При длительном течении этого заболевания возможно даже развитие слепоты.

Хорошая новость состоит в том, что Вы можете избежать подобных проблем со здоровьем в будущем, изменив образ жизни:
- если у Вас избыточная масса тела, стремитесь снизить ее (похудев на 1 кг, АД снизиться на 2 мм рт. ст.);
- бросьте курить;
- уменьшите употребление алкоголя (30г/сут для мужчин и 20 г/сут для женщин в пересчете на абсолютный спирт безопасно, все остальное яд);
- практикуйте здоровое питание (с пониженным содержанием жиров, острой и копченной пищи, соли, включите в рацион побольше овощей и фруктов), что поможет снизить вес;
- поддерживайте физическую активность (минимум 30 мин каждый день в течение недели способны помочь Вам в снижении артериального давления и сжигании калорий), но не забудьте проконсультироваться с врачом;
- если Вам назначили лекарственные препараты для нормализации артериального давления, принимайте их согласно указаниям врача, не меняйте дозировки и кратность прием, не отменяйте самостоятельно без рекомендации лечащего доктора.

Важно достичь показателя артериального давления не выше 140/90 мм рт. ст., а при наличие некоторых других заболеваний (таких как сахарный диабет или болезни почек), Ваши показатели должны быть еще ниже (<130/80 мм рт.ст.). При этом, Ваш возраст значения не имеет: и для молодых людей, и для лиц более более старшего возраста, целевые цифры артериального давления одинаковые, т.к. обеспечивают оптимальную работу сердца и сосудов. Существование "возрастных норм давления"- это заблуждение! Только Ваш врач может сказать, к каким показателям нужно стремится именно Вам!

Артериальная гипертония - хроническое заболевание, поэтому лекарства нужно принимать каждый день, чтобы создать для себя возможность реальной профилактики инфаркта миокарда, инсульта и других тяжелых последствий поражения органов-мишеней.

Перерывы в лечении очень опасны: если Вы прекращаете прием средств, снижающих давление, у Вас может вновь утратиться контроль над Вашим давлением, тогда Ваш организм окажется под угрозой! Неконтролируемая артериальная гипертензия создает высокий риск развития таких страшных осложнений, как инфаркты, инсульты и эмболии.

Иногда Вам страшно, что длительный прием таблеток может повредить, например, желудку или печени. Такие опасения сами опасны! В мире накоплен огромный опыт непрерывного приема препаратов от повышенного давления, и точно установлено, что современные средства хорошо переносятся, не повреждая желудочно-кишечный тракт и печень!

В инструкциях к препаратам написано много побочных действий, не пугайтесь этого! Дело в том, что каждый препарат прошел через фильтр серьезных клинических исследований, продолжительность которых в некоторых случаях была 10 лет и более, с участие десятков тысяч и более пациентов. Выявленные в исследованиях нежелательные реакции внесены в инструкции к лекарственному средству с указанием их частоты выявления. Все лекарства, рекомендованные для лечения гипертонической болезни, не просто снижают артериальное давление, но и предупреждают развитие серьезных осложнений, а значит, польза их несомненна.

Если уровень артериального давления вследствие изменения образа жизни, коррекции факторов риска и приема лекарственных препараты нормализовался и достиг целевого значения ниже 140/90 мм рт. ст. - это отличный результат! Однако, если бросить лечение, то весь успех пойдет прахом, вернется артериальная гипертензия и вновь повысится риск развития инсульта, инфаркта и прочих осложнений!

Довольно часто заблуждение "давление нормальное - зачем его снижать" среди многих пациентов, получающих терапию, их можно понять, но в этом-то и секрет: препараты для лечения артериальной гипертензии начинают действовать не сразу. Что не менее важно - действие антигипертензивных препаратов будет выражаться не столько в снижении имеющегося артериального давления, сколько в препятствии его повышению. Поэтому одним из важных условий, определяющих эффективность лечения артериальной гипертензии, является постоянный прием лекарственных препаратов.

Только сочетание мероприятий по изменению образа жизни и прием лекарственных средств поможет Вам добиться стойкого снижения артериального давления, и тем сам снизить риск смертельных осложнений.

Выполняйте рекомендации врача и тогда у Вас все получится!

Заведующая отделением кардиологии и ФД

Поликлинического отделения №37

Абдалиева Ч. А.