

**Гипертоническая болезнь** -это болезнь, которую можно контролировать! Предупредить развитие гипертонии- значит вовремя остановить и осознать, какие именно факторы вашей жизни могут влиять на развитие опасной патологии.

Важные правила профилактики гипертонии.

Сохранить качество жизни можно, лишь тщательно следя за образом этой самой жизни. Контроль за артериальным давлением -одна из важнейших задач, стоящих перед каждым, кто хочет дожить до здоровой старости.

Рассмотрим основные правила профилактики гипертонии:

Повышенное артериальное давление, или гипертония (гипертензия), может быть спровоцировано или усугублено множеством факторов риска.

Это могут быть различные условия: образ жизни и привычки, обстоятельства извне, нарушения в работе организма. Некоторые из этих факторов- явления объективные, с которыми ничего нельзя поделать, например пол, возраст, генетическая предрасположенность. Другие мы можем и должны изменить, если заинтересованы в сохранении здоровья. Начнем с объективного.

С возрастом риск развития гипертонии значительно увеличивается, хотя повышение артериального давления сегодня отмечается и у молодых людей, и даже у школьников. У людей старшего возраста наибольшая заболеваемость артериальной гипертонией наблюдается после 45 лет.

Потеря эластичности артериол- самых мелких артерий – довольно часто встречается у гипертоников. В итоге это приводит к повышению артериального давления. Однако причина такого изменения со стороны артериол неизвестна. Считается, что данная патология артерий обусловлена в первую очередь генетическими факторами.

Важная профилактика гипертонии: отказ от вредных привычек.

Курение и злоупотребление алкоголем, неправильное питание и малоподвижный образ жизни значительно повышают риск развития артериальной гипертонии.

Значительно увеличивают риск развития артериальной гипертонии:

- сахарный диабет 2 типа;
- хроническая почечная недостаточность;
- заболевания печени;
- ожирение.

Враг профилактики гипертонии – стресс.

Стресс, или ответная реакция организма на сильное воздействие факторов внешней среды, являясь ежедневным фоном, наравне с перечисленными хроническими заболеваниями также является важным фактором развития артериальной гипертонии.

При постоянном стрессе такая нагрузка изнашивает сосуды и повышение артериального давления становится хроническим. Уход от стрессовых ситуаций и навыки управления стрессом значительно улучшает общее состояние не только здорового человека, но и страдающего от повышенного кровяного давления.

Высокое кровяное давление часто называют тихим убийцей, потому что бессимптомное течение заболевания может длиться долго- годами. Единственный способ выяснить в норме ли ваше кровяное давление, состоит в том, чтобы измерить его.