**29 сентября Всемирный день сердца**

**Первичная профилактика артериальной гипертензии**

Артериальная гипертензия — это состояние, требующее особого внимания. По данным Всемирной организации здравоохранения безопасным считается уровень АД менее 140/90 мм рт.ст. Высокое давление может привести к серьезным последствиям для здоровья, если его не контролировать. Важно помнить, что гипертензия не всегда сопровождается явными симптомами, поэтому регулярный мониторинг давления становится жизненно важным.

Риски, связанные с высоким давлением, включают:

**Сердечно-сосудистые заболевания**: Гипертензия значительно увеличивает вероятность сердечных приступов и инсультов, повреждая артерии и сердце.

**Проблемы с почками**: Почки могут подвергаться повышенной нагрузке, что может привести к хронической недостаточности.

**Сужение артерий**: Постепенное изменение сосудов приводит к их утолщению и сужению, что затрудняет кровообращение.

**Зрение**: Высокое давление может повредить сетчатку, вызывая проблемы со зрением.

**Когнитивные нарушения**: Долгосрочное влияние гипертензии может ухудшить память и когнитивные функции.

К числу наиболее значимых **осложнений** артериальной гипертензии относятся:

* гипертонические кризы;
* нарушения мозгового кровообращения (геморрагические или ишемические инсульты);
* инфаркт миокарда;
* нефросклероз (первично сморщенная почка);
* сердечная недостаточность;
* расслаивающая аневризма аорты.

Чтобы минимизировать риски, необходимо соблюдать здоровый образ жизни, контролировать артериальное давление и регулярно консультироваться с врачом.

Профилактика этой болезни — ключ к долгой и активной жизни:

**Регулярные физические нагрузки**: Занимайтесь спортом не менее 150 минут в неделю. Прогулки, плавание, йога — выбирайте то, что нравится.

**Здоровое питание**:Серьезным фактором риска гипертонии является атеросклероз. Он возникает вследствие отложения на стенках сосудов атеросклеротических бляшек. Чтобы этого избежать, следует ограничить потребление липидов животного происхождения. Они в большом количестве содержатся в колбасных изделиях, свинине, жирных сортах сыра. Увеличьте потребление фруктов, овощей, цельнозерновых и нежирных молочных продуктов. Ограничьте соль и сахар, избегайте насыщенных жиров.

**Контроль веса**: Избыточный вес увеличивает риск гипертензии. Стремитесь к здоровому индексу массы тела.

**Отказ от вредных привычек**: Курение и чрезмерное употребление алкоголя негативно сказываются на давлении. Постарайтесь избегать этих привычек.

**Управление стрессом**: Стресс является пусковым фактором многих заболеваний. Во время него происходит активизация симпатической системы. В кровь в большом количестве выбрасываются гормоны стресса (адреналин и норадреналин), которые вызывают спазм сосудов. Научитесь расслабляться, медитировать или заниматься дыхательными упражнениями.

**Регулярные проверки**: Регулярно проходите медицинские обследования. Измерение артериального давления, уровня холестерина в крови, а также внимательное изучение медицинскими специалистами других факторов риска поможет снизить вероятность возникновения и развития гипертонии на самом раннем этапе.

**Соблюдение режима сна и бодрствования.** Ночной сон должен составлять 8-9 часов. Дневной сон не может в полной мере заменить ночной. По возможности следует заменить ночную работу работой в дневное время.



Будьте здоровы!

Врач интерн Нестеренко Е.А.