**Артериальная гипертония**

 Гипертоническая болезнь (повышенное кровяное давление) болезнь весьма опасная и коварная. До поры до времени, она не дает о себе знать, многие люди живут всю жизнь с повышенным давлением и начинают лечение, к сожалению, очень поздно. Если гипертоническая болезнь развивается долго и не всегда сопровождается очевидными симптомами, то ее страшные последствия – инфаркт и инсульт, как правило, поражают своей неожиданностью.

Что же такое кровяное давление? Кровяное давление необходимо для циркуляции крови в организме. Именно благодаря ему клетки организма получают кислород и другие питательные вещества, но даже у здорового человека кровяное давление колеблется в зависимости от времени суток, времени года и т.д. Так, артериальное давление в норме бывает немного выше к вечеру, повышается зимой и при состоянии физической и умственной активности. Организм сам регулирует кровяное давление, создавая наиболее благоприятные условия существования. Такие незначительные колебания являются нормальными.

Что же заставляет нашу кровеносную систему работать с повышенным напряжением? Главная причина – нарушение режима труда и отдыха, перенапряжение нервной системы, вредные привычки и неправильное питание.

Если раньше повышением артериального давления страдали люди старше 55 лет, то в настоящий момент гипертоническая болезнь молодеет. А поскольку она нередко протекает бессимптомно, обнаружить ее своевременно можно только, если периодически измерять кровяное давление. Для этого желательно иметь в каждом доме аппарат для измерения кровяного давления – тонометр. В домашних условиях значительно удобнее использовать автоматический или полуавтоматический прибор, на панели которого определяются два показателя: артериальное давление и пульс. Частота сердечных сокращений (пульс) здорового человека составляет 60-80 ударов в минуту, а от силы сердечных сокращений зависит давление крови в сосудах. Верхнее или систолическое давление показывает, с какой скоростью кровь поступает в артерии и движется к клеткам организма. Когда сердце расслабляется, регистрируется нижнее или диастолическое давление. В норме систолическое давление не должно превышать 139 мм рт. ст., а диастолическое 89 мм рт. ст.

Если цифры вашего давления превышают норму и у вас имеются факторы риска развития гипертонической болезни, вам необходимо измерять артериальное давление регулярно. Людям с нормальным артериальным давлением, у которых есть факторы риска, измерять давление необходимо не реже 1 раза в три месяца.

Симптомы гипертонии это: головная боль, головокружение, боли в сердце, мелькание «мушек» перед глазами, нарушение зрения, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, плохой сон.

Если врач вам поставил диагноз гипертонической болезни, будьте готовы к тому, что необходимо будет постоянно принимать лекарственные препараты, которые снижают артериальное давление. В настоящее время существует семь классов лекарственных средств, с помощью которых можно добиться стабилизации артериального давления. Это, например, мочегонные средства, бета-адреноблокаторы, антагонисты кальция, ингибиторы АПФ и т.д.

Для каждого пациента лекарственный препарат подбирается индивидуально. Если не принимать лекарства регулярно, то могут развиться такие серьезные последствия, как инсульт и инфаркт миокарда.

Но чтобы ваше давление оставалось в норме, мало только лекарственных средств. Для снижения артериального давления необходимо изменить свой образ жизни!

* Необходимо снизить потребление соли до 5 г в сутки. Не досаливайте пищу, уберите солонку со стола. Откажитесь или уменьшите долю продуктов, содержащих большое количество соли. Это такие продукты как: консервы (особенно консервированная рыба), соленые огурцы и помидоры, чипсы, сосиски, ветчина и различные копчености, супы быстрого приготовления.
* Откажитесь от курения. Одна выкуренная сигарета, вызывая спазм сосудов, повышает уровень систолического давления в среднем на 5 мм. рт. ст., продолжительностью от 15 до 30 минут.
* Ограничьте употребление алкоголя. Для мужчин это 500 мл легкого пива, 200 мл сухого вина или 50 мл крепких напитков в сутки, для женщин в 1,5 – 2 раза меньше.
* Ваша диета должна содержать большое количество пищевых волокон (употребление овощей и фруктов 5-8 раз в день) и малое количество жиров, молоко, сыр, йогурт, мороженое должно быть с низким содержанием жиров (до 2,5%). В салаты лучше добавлять не майонез и сметану, а оливковое масло. Регулярное его употребление может снизить систолическое давление на 9 единиц, а диастолическое на 6.

Ешьте жирную рыбу не менее трех порций в неделю (лососевые, сельдь, сардины, тунец), в ней содержатся жирные кислоты типа омега – 3, которые помогают регулировать артериальное давление. Обратите внимание на чеснок и лук, они содержат большое количество вещества под названием аденозин, которое расслабляет гладкие мышцы сосудов, позволяя им расширяться. Особое место в питании гипертоников, должен занимать сельдерей, он содержит большое количество активного вещества, снижающее кровяное давление, за счет уменьшения концентрации гормона стресса.

* Помочь предотвратить появление высокого артериального давления могут калий, кальций, магний и фолиевая кислота. Калия много содержится в бананах, кураге, черносливе, печеной картошке, отварной фасоли и тыкве. Хорошими источниками магния являются: коричневый рис, овсяная каша, капуста брокколи. Фолиевой кислотой богаты крупы, куриная печень, апельсиновый сок, семечки подсолнечника и мороженая малина.
* Регулярные физические упражнения, улучшают работу сердца и снабжение всех клеток организма кислородом, снижают уровень холестерина, стимулируют обменные процессы. Установлено, что регулярные физические тренировки, снижают давление на 5 -10 мм. рт. ст. Заниматься физкультурой (несложные гимнастические упражнения, прогулки, езда на велосипеде, плавание) необходимо не менее пяти раз в неделю по 30 -45 минут.
* Постарайтесь привести в норму свою массу тела, используя изменение режима питания и увеличение физических нагрузок.

Стремитесь сохранить свое здоровье и помните высказывание Плутарха: «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, то поступает также глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос»!

Врач - терапевт Хаджи Мухамедов А.Э.