Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Артериальная гипертензия

Артериальная гипертензия (АГ, гипертония) – стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм ртутного столба и выше.

Артериальная гипертензия – одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Установлено, что АГ страдают 20-30% взрослого населения. С возрастом распространённость болезни увеличивается и достигает 50-65% у лиц старше 65 лет.

Факторы риска АГ можно разделить на изменяемые или модифицируемые, на которые мы можем повлиять, и неизменяемые или не модифицируемые – на них мы повлиять не можем.

**К неизменяемым факторам риска относятся:**

***Наследственность:*** люди, у которых среди родственников есть больные гипертонией, наиболее предрасположены к развитию у них этой патологии.

***Мужской пол:*** установлено, что заболеваемость мужчин АГ достоверно выше, чем заболеваемость женщин.

**К изменяемым факторам риска относятся:**

***Повышенная масса тела:*** у людей с избыточной массой тела риск развития АГ значительно выше.

***Употребление большого количества соли в пищу*** способствует повышению давления. Допустимое количество употребляемой соли в сутки – не более 4.5 граммов или 1 чайная ложка без верха.

***Несбалансированное питание с избытком атерогенных липидов*** и излишней калорийностью приводит к ожирению и способствует прогрессированию диабета II типа. Атерогенные, т.е., «создающие атеросклероз» липиды содержатся в большем количестве во всех животных жирах, мясе, особенно свинине и баранине.

***Малоподвижный образ жизни*** или гиподинамия: сидячая работа, низкая физическая активность вкупе с несбалансированным питанием приводит к ожирению, что в свою очередь способствует развитию гипертонии.

***Курение*** – ещё один изменяемый и грозный фактор. Дело в том, что вещества, входящие в состав табака, в том числе и никотин, создают постоянный спазм артерий, который, закрепляясь, приводит к снижению эластичности стенок артерий, что влечёт за собой повышение давления в сосудах.

***Употребление алкоголя***. Чрезмерное употребление алкоголя способствует АГ. Употребление красного вина, по мнению исследователей, действительно благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему, но при частом употреблении вина можно легко приобрести другое заболевание – алкоголизм. Избавиться от последнего сложнее, чем от повышенного давления.

***Стрессы*** выбрасывают в кровь прессорные (вызывающие спазм артерий) гормоны. Это как и при курении, приводит к потере эластичности стенок артерий и развитию АГ.

***Грубые нарушения сна по типу синдрома ночного апноэ, или храпа.*** Храп – это настоящий бич почти всех мужчин и многих женщин. Почему опасен храп?. Дело в том, что он вызывает повышение давления в грудной клетке и брюшной полости. Все это отражается на сосудах, приводя к их спазму. Развивается артериальная гипертония.

ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ФАКТОРОВ РИСКА, НА КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЛИЯТЬ – ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ, ЕСЛИ НЕ ИЗБЕЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ, ТО МАКСИМАЛЬНО УМЕНЬШИТЬ ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ (ОСЛОЖНЕНИЯ).

Отдел общественного здоровья

ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»