

## **Повышенное артериальное давление. Артериальная гипертензия. Что должен знать каждый.**

Итак, по данным многих исследований повышенное артериальное давление или артериальная гипертензия разной степени выраженности очень распространены. В среднем каждый третий человек старше 40 лет страдает артериальной гипертензией, то есть имеет диагноз артериальной гипертензии. Это много. Сразу оговоримся: практически у каждого из нас в течение суток артериальное давление может повышаться выше нормы – однократно, на короткое время. Артериальное давление – не постоянная величина, и мы с вами не машины. Все наши параметры подвержены суточным и иным ритмам. Днем, во время физической нагрузки, приема пищи, решения каких-то задач артериальное давление может подниматься до 145-150/85-90 мм рт ст. Но у здоровых людей оно быстро возвращается к норме.

Но при большинстве измерений в течение суток нормальными значениями артериального давления (АД) считается значение не выше 140/90 мм рт ст. А лучше 135/80 мм рт ст. То есть если вы постоянно видите цифры 140/90 мм рт ст, стоит обратить на это внимание; и это считается пограничным состоянием.

Для диагноза «артериальная гипертензия» одних повышенных цифр АД недостаточно. Врач назначит обследования и при определенных показателях установит этот диагноз.

### ***Отчего возникает артериальная гипертензия или какова ее причина?***

Сразу ответим: одной причины нет. Потому что регуляция нашего АД чрезвычайно сложный механизм, и «поломка» любой его части запускает некий порочный круг. Что точно известно: имеет значение наследственность по артериальной гипертензии, стрессовые факторы, нарушения водно-минерального и гормонального обмена и другие факторы. Что из этого следует? Важны меры первичной профилактики: правильный режим дня, внимание наследственности, хорошее питание и достаточная физическая активность.

Измерять артериальное давление самому – важно. Тем, кому уже установлен диагноз гипертензии, тем, кто находится в «зоне риска», ну например, по наследственности, или сахарному диабету. Да и всем, кому за 40. Потому что зачастую артериальная гипертензия начинается без всяких симптомов.