**С 13 по 22 мая проводится декадник:**

**«Профилактика артериальной гипертонии»**

**(к Всемирному дню артериальной гипертонии– 14 мая 2016г.)**

Каждый человек хочет прожить долгую жизнь и при этом не страдать от болезней и недомоганий. В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания, в т.ч. и артериальная гипертония, являются основной причиной смертности во всем мире, в том числе и в нашей стране.

**Артериальная гипертония**

Причины артериальной гипертонии многочисленны, также многочисленны ее осложнения. **Самое опасное в гипертонии то, что все осложнения развиваются исподволь, незаметно.** Человек в большинстве случаев не замечает повышенного артериального давления, поэтому заболевание чаще всего обнаруживают случайно, во время медицинских осмотров.

Следовательно, каждый человек, достигнув 40 летнего возраста, обязательно должен периодически измерять давление, независимо от самочувствия. Осложнений гипертонической болезни, таких как инфаркт и инсульт, можно избежать, если вовремя принять меры. Важно понимать, что своевременно начатое и постоянное лечение гипертонии, сохранение уровня артериального давления в пределах нормальных показателей поможет сохранить здоровье, трудоспособность и жизнь.

**Часто гипертоническая болезнь начинается с эпизодического или постоянного повышения артериального давления свыше 140/90 мм рт.ст. Не упускайте это время т.к. возможна коррекция артериального давления за счет изменения образа жизни**: правильного питания, нормализации нервно-психического состояния, нормализации веса тела, снижения потребления поваренной соли, отказа от курения, резкого ограничения приема алкоголя, адекватной физической нагрузки.

В большинстве случаев на ранних этапах болезни достаточно соблюдать эти правила и тогда не придется прибегнуть к лекарственным средствам. Доказано, что даже 30 мин. прогулка благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Когда время упущено и немедикаментозные методы не помогают, необходимо перейти на медикаментозное лечение, которое подбирается врачом с учетом индивидуальности больного и особенностей течения заболевания. Важно подобрать препарат длительного действия, чтобы артериальное давление держалось на нормальном уровне в течение всех суток, в т.ч. в утренние часы. Именно на утренние часы, по статистике приходится наибольшее количество инфарктов и инсультов.

Не меняйте и не отменяйте назначенное лечение самостоятельно, не прекращайте прием лекарства при улучшении самочувствия. Гипертоническая болезнь не может лечиться «курсами», и только при условии постоянного лечения, правильного образа жизни и повседневной заботе о своем здоровье можно рассчитывать на здоровую старость. Согласно современным представлениям, наше здоровье на 70% зависит от образа жизни и только на 8-10 % от уровня здравоохранения.

**Как известно, болезнь легче и дешевле предупредить, чем потом лечить!**