**Артериальная гипертония – безмолвный убийца**

 По данным официальной статистики, болезни системы кровообращения и их осложнения занимают первое место среди причин высокой смертности россиян трудоспособного возраста: на их долю приходится 56% всех смертей. По этому показателю Россия в 2-3 раза опережает западные страны.

 Российские мужчины почти в пять раз чаще, чем женщины, погибают от инсультов, инфарктов и внезапной сердечной смерти. По оценке экспертов, в ближайшие 10 лет умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы рискует каждый второй. В основе подобных катастрофических для страны прогнозов лежит чрезмерное потребление алкоголя, табакокурение, ожирение и артериальная гипертония.

 Согласно международным протоколам, гипертония–это повышение артериального давление до 140/90 ммрт.ст. и выше. Рост давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. У гипертоников в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног, что может приводить к гангрене, а затем – ампутации.

**Под давлением**

Иногда при скачке давления у людей возникает головная боль, слабость, головокружение, пульсация в висках или покраснение лица. Однако так бывает далеко не всегда. Зачастую гипертония протекает бессимптомно в течение долгих лет, разрушая при этом сосуды и сердце. Повышенное давление приводит к сужению сосудов и отложению в них атеросклеротических бляшек. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой. Но фактически больной человек все эти годы нормально себя чувствует. Он работает, физически и умственно активен и даже не подозревает о своей болезни. А если измерить ему давление и провести обследование, сразу станет очевидным несоответствие хорошего самочувствия с теми патологическими изменениями, которые уже произошли в его организме. Поэтому инфаркт или инсульт происходят при внешне полном, кажущемся благополучии. Просто человек не знал, что он болен и не получил помощь вовремя.

**Тотальный контроль**

Врачи рекомендуют измерять давление хотя бы один раз утром сразу после пробуждения, даже если тонометр всегда показывает 110/70, как у космонавта. Если прибор периодически показывает 140/90 и выше, то измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз.

 Самым опасным временем для гипертоников считается промежуток с 6 до 10 утра. По статистике, наибольшее количество мозговых инсультов и инфарктов миокарда, многие из которых заканчиваются летальным исходом, происходят именно в этот отрезок времени. Это явление связано с повышением активности симпатической вегетативной нервной системы. Когда человек засыпает, мозговая активность падает, но зато когда он просыпается, наблюдается бурный всплеск, который влечет за собой повышение артериального давления.

 Если тонометр показывает 140/90 – это повод проконсультироваться с врачом, даже если самочувствие прекрасное. Если диагноз гипертонии уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначения.

 Простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта или клинической смерти. Никакого смысла ждать, что пройдет само, в данном случае нет.

**Терапия образом жизни**

В лечении гипертонии ведущая роль отводится изменению образа жизни. Более того, прием гипотензивных препаратов, которыесчитаются тяжелой артиллерией и применяются, когда все средства уже исчерпаны, лучше работает, когда больной ведет здоровый образ жизни.Например, научно доказано, что у курящих пациентов и лиц с ожирением лекарства менее эффективны, чем у некурящих или с нормальным весом.

Правда, при отсутствии симптомов у большинства россиян нет никакой мотивациименять привычный уклад жизни. Если здоровый образ жизни всегда труд, а порой и отнюдь нелегкий, принять лекарство просто, хотя и стратегически неправильно. Достоверно – риски инфаркта, инсульта и внезапной сердечной смерти снижаются только при отказе от курения, чрезмерного потребления алкоголя, при уменьшении веса и достаточной физической активности. Так что, по мнению кардиологов, золотым стандартом лечения гипертонии сегодня является сочетание современной лекарственной терапии с рекомендациями по здоровому образу жизни. Кстати, индивидуальную программу по переходу на ЗОЖ каждому россиянину могут подобрать совершенно бесплатно в Центрах здоровья, работающих при большинстве поликлиник и больниц страны.