**Чтоб не давило**

Половина жителей нашей страны умирает от болезней сердца и сосудов. И главный фактор риска, предшествующий несчастью – повышенное артериальное давление. Запомните цифры - 140 на 90. Это тот предел, после которого человек пополняет гигантские ряды гипертоников.

Тонометр – вещь первой необходимости в любом доме. Если у вас часто стала появляться слабость, кружится и болит голова, начните измерять давление и именно по утрам. Большее число инфарктов и инсультов происходит с 6 до 10 часов.

Резкие скачки давления бывают у людей немолодых, а также просто мало двигающихся. Это вызвано тем, что с возрастом и при сидяче-лежачем образе жизни стенки сосудов становятся твердыми, неэластичными, то есть попросту не могут растягиваться при сильном притоке крови. А этот приток бывает, когда вы быстро прошлись, молодецки вскочили со стула, да просто вышли из помещения на мороз. Поэтому для правильной постановки диагноза есть смысл измерять давление, сначала сидя, а потом стоя.

**Не сыпь мне соль**

Гипертония – штука верная. Если уж она у вас есть – не отстанет до конца дней. Чтобы ее нейтрализовать, существуют современные лекарства, подобрать которые помогут врачи. Но доктора и таблетки – только половина успеха в контроле давления. Есть еще вы и ваш нездоровый образ жизни.

Однажды в Великобритании обязали производителей хлеба уменьшить содержание соли в продукции. Через несколько лет снизились и средние показатели артериального давления у всей нации. Соль – один из главных союзников гипертонии. Набор продуктов с зашкаливающим содержанием этой приправы хорошо известен – консервы, сосиски-колбаски, соусы-кетчупы, даже тортики, если в них добавляли разрыхлитель. Но начинать следить за потреблением соли нужно не с тех продуктов, в которых ее много, а с тех, что мы часто едим. Хлеб – как раз такой продукт.

В идеале человек должен съедать не больше 5 г соли в день. В России средний показатель – больше 12 г. Только 9% обследованных российских граждан употребляют меньше 6 г соли в сутки.

**Здоровые «прогульщики»**

Если у вас уже есть гипертония – идите в реабилитационный центр, там подберут нужный именно вам комплекс физических упражнений. Пока же тонометр ведет себя смирно, купите велосипед, ролики, заведите собаку, сломайте на работе лифт –найдите любой повод, чтобы оторваться от любимого кухонного табурета.

От физкультуры эластичными становятся все мышцы, в том числе стенки сосудов. И когда нужно, они растянутся, а не разорвутся, пропуская кровь.

Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужно заниматься физкультурой не менее 150 минут в неделю. И еще проходить 10 тысяч шагов, в сутки.

Алкоголь можно, но только одну порцию в день – рюмку коньяка или бокал вина. В таких, гомеопатических, дозах он и холестериновые бляшки проконтролирует, и давление стабилизирует. А сигарету придется бросить, чтобы уже ставшая непрочной стенка сосудов не разрушилась окончательно под высоким давлением.