**Что такое гипертония?**

Гипертония – известная также как высокое кровяное давление – повышает риск развития инфаркта, инсульта и почечной недостаточности. Неконтролируемая гипертония может также приводить к слепоте, аритмии и сердечной недостаточности. Риск развития этих осложнений возрастает при наличии других сердечно-сосудистых факторов риска, таких как диабет. У каждого третьего взрослого человека в мире развивается гипертония. Доля людей с гипертонией возрастает – от одного человека из десяти в возрасте от 20 до 40 лет до пяти из десяти в возрасте от 50 до 60 лет.

Как можно снизить артериальное давление?

Составьте правильный рацион питания. Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

Повышайте физическую активность. Для поддержания здорового веса необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно.

Откажитесь от употребления табака. Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности; сигарет, сигар, трубок или насвая. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.

Профилактика гипертонии.

Риск развития гипертонии можно снизить:

* Уменьшить потребление соли;
* Сбалансировать питание;
* Отказаться от вредного употребления алкоголя;
* Регулярно заниматься физической активностью;
* Поддерживать нормальный вес тела;
* Отказаться от употребления табака.

Измеряйте артериальное давление! Гипертонию можно предотвратить и лечить!

Врач терапевт Рыжая А.В.