**Приложение №1**

**Основные факторы риска развития артериальной гипертонии**

Факторы риска (ФР) развития артериальной гипертонии можно разделить на две группы: факторы, изменить которые невозможно, и факторы, на которые можно повлиять.

**К первой группе относятся:**

* **Возраст.** После 65 лет риск развития АГ значительно возрастает, но не в равной степени для всех. При наличии других ФР вероятность заболевания возрастает на 65%, при отсутствии таких факторов – лишь на 4%.
* **Пол.** Известно, что мужчины не болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями чаще! Они заболевают на 10 лет раньше, чем женщины и заболевание у них развивается в более молодом возрасте, чем у женщин.
* **Наследственность.** Люди, у которых ближайшие родственники страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями (особенно, если перенесли инфаркт миокарда в возрасте до 50 лет), имеют неблагоприятную наследственность, и повышенный риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе артериальной гипертонии

**Ко второй группе факторов риска ССЗ относятся факторы, которые можно изменить.**

* **Курение сигарет.** Выкуренная сигарета может вызвать подъём АД, иногда до 30 мм рт.ст.
* **Избыточная масса тела.** АД повышается при увеличении массы тела: лишний килограмм повышает давление в среднем на 1–3 мм рт.ст.
* **Низкая физическая активность.**

От 20 до 40% населения страдает от гиподинамии.  В XXI веке физическая нагрузка человека уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди в основном ведут малоподвижный образ жизни.

Проявления гиподинамии:

- замедление метаболизма;

- уменьшение силы, ловкости, растяжимости мышц, что ведет к атрофии мышц;

- снижение подвижности в суставах, что приводит к травмам;

- избыточная масса тела, ожирение.

* **Нездоровое питание.** Как дефицит, так и избыток различных продуктов питания может быть  причиной  многих заболеваний, начиная от нарушения обмена и заканчивая онкологическими заболеваниями. Рацион питания, в котором присутствуют большие количества насыщенных жиров,  жирных молочных продуктов (сливочное масло, сливки и некоторые сорта сыров) и жирных мясных продуктов, и в котором мало овощей и фруктов, в значительной мере способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
* **Чрезмерное потребление алкоголя.**

У часто употребляющих спиртные напитки максимальное артериальное давление на 9−10, а минимальное на 5−6 миллиметров ртутного столба выше среднего уровня. Под влиянием алкоголя возникают учащенные и усиленные сигналы сосудам, приводящие к повышенному их сокращению и, как следствие, подъему кровяного давления.

* **Стресс**

Стресс — реакция человека на любые события и изменения, это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Стресс, как острый, так и хронический способствует повышению артериального давления. Потратьте некоторое время, чтобы подумать о том, что именно заставляет вас переживать негативные эмоции,  например, работа, семья, финансовые проблемы или болезни. После того, как вы поймете, что вызывает у вас стресс, будет легче его устранить или уменьшить.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов - в 5-7 раз.

* При выявлении повышенного артериального давления в обязательном порядке необходимо обратиться к своему участковому терапевту, семейному врачу или врачу общей практики.

**10 простых правил по профилактике артериальной гипертонии (АГ)**

1. Отказаться от курения, потому что у курильщиков артерии закупориваются намного быстрее и возникают серьезные проблемы со здоровьем. После каждой выкуренной сигареты у курильщика на 15-20 минут повышаются давление и пульс, а у лиц, находящихся рядом с курильщиком, риск развития гипертонии увеличивается на 13%.
2. Следить за своим весом и стараться, чтобы индекс массы тела (ИМТ) имел показатели от 18,5 до 24,9 единиц. Индекс массы тела (ИМТ) = ВЕС (кг) : РОСТ (м)2
3. Обеспечить достаточную физическую активность. Это 30 мин ходьбы быстрым шагом или физические нагрузки средней степени интенсивности (плавание, ходьба на лыжах, игра в теннис, волейбол, танцы, велосипедные прогулки и т.д.) в течение 5 дней. При этом темп ходьбы и занятий должен обеспечить увеличение пульса и частоты сердечных сокращений, но без ощущений дискомфорта.
4. Ежедневно употреблять не менее 400г овощей и фруктов с преимущественным потреблением овощей в сыром или слегка тушеном виде.
5. Сократить потребление соли до 3 г. в день, в т.ч. за счет снижения потребления полуфабрикатов, колбас, соленых, копченых и консервированных продуктов, содержащих избыточное количество соли.
6. Избегать употребления жирной пищи, а также пищи, содержащей скрытые сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза).
7. Сократить потребление кофеина, который содержится в кофе и энергетических напитках.
8. Снизить до минимума употребление алкоголя.
9. Научиться преодолевать стрессы, которые способствуют повышению давления. Для этого рекомендуется высыпаться, расслабляться, занимаясь любимым делом, чередовать периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Помните, что снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно, связанная с водой.
10. Регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

**Берегите себя и будьте здоровы!**

### STOP ГИПЕРТОНИЯ!

### Органы – мишени при артериальной гипертонии:

**Сердце:**

* стенокардия
* инфаркт миокарда
* ишемическая болезнь сердца (ИБС)
* сердечная недостаточность

**Головной мозг:**

* нарушение мозгового кровообращения
* инсульт

**Почки:**

* хроническая почечная недостаточность

**Глаза:**

* повреждение сетчатки
* кровоизлияние на глазном дне
* отек и атрофия зрительного нерва
* потеря зрения – ретинопатия

**Сосуды:**

* атеросклероз сосудов
* разрыв аорты

Регулярно повторяющиеся признаки, которые могут предупредить человека о том, что у него есть риск развития гипертонии:

- головная боль, головокружение,

- «мушки» перед глазами;

- тошнота, рвота;

- сердцебиение, боли в области сердца, одышка.

Если человек находится в группе риска по развитию АГ, то ему необходимо регулярно проходить профилактические осмотры, а также самостоятельно измерять артериальное давление. Если АД стойко превышает показатели 140/90мм рт.ст., нужно обратиться к врачу для дальнейшего обследования и лечения.