**Гипертоническая болезнь. ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ.**

Гипертоническая болезнь формируется как самостоятельное заболевание и является причиной более 90% случаев всех стойких артериальных гипертензий. Это **самая распространенная хроническая патология**. Более 30% мирового населения страдают этим недугом.

Об артериальной гипертензии свидетельствует стабильное увеличение систолического АД свыше 140 мм рт. ст. и/или диастолического АД до 90 мм рт. ст. и более. Эти цифры АД должны подтвердиться несколькими повторными измерениями (не меньше двух-трех раз в различные дни на протяжении четырех недель).

**ПРИЧИНЫ**

Главной причиной формирования эссенциальной гипертензии является расстройство регуляторной функции центральной нервной системы, контролирующей деятельность внутренних органов и сердечно-сосудистой системы в частности.

*Большое значение в таких нарушениях имеет присутствие каких-либо факторов риска, влияние которых увеличивает вероятность формирования этой патологии.*

**Факторы риска первичной гипертензии:**

* **Возраст.** Установлено, что систолическое артериальное давление неуклонно увеличивается с возрастом. Диастолическое же увеличивается в среднем до 55 лет, а затем изменяется мало.
* **Пол.** Мужчины заболевают чаще в молодом и среднем возрасте (до 40–45 лет). У женщин резко возрастает заболеваемость с наступлением возраста менопаузы (45–55 лет).
* **Наследственность**. Выявлена тесная взаимосвязь между артериальной гипертензией у ближайших родственников.
* **Избыточный вес**. Риск возникновения артериальной гипертензии у людей с ожирением возрастает в несколько раз.
* **Чрезмерное употребление в пищу поваренной (столовой) соли** (свыше 5 граммов).
* **Злоупотребление кофеином**.
* **Вредные привычки** (алкоголизм, курение).
* **Несбалансированное питание**.
* **Психоэмоциональное перенапряжение.**
* **Социально-экономический статус.**
* **Недостаток физической активности** (гиподинамия). Однако у лиц, профессиональные обязанности которых связаны с физическим перенапряжением, отмечается повышенный риск формирования артериальной гипертензии.
* **Некоторые соматические заболевания**, которые не являются прямыми причинами формирования эссенциальной гипертензии, но, особенно в комбинации с другими факторами, могут способствовать ее возникновению – сахарный диабет, атеросклероз, патология щитовидной железы и т. п.

**Основные признаки гипертонической болезни:** Головные боли, которые чаще всего локализуются в затылочной области, головокружение, шум и звон в ушах, ощущение тяжести и пульсации в голове. Часто появляются нарушения сна, быстрой утомляемостью, вялостью. По мере прогрессирования болезни появляется одышка при любой физической нагрузке (быстрой ходьбе, беге, подъеме на лестницу и т. п.). При стабильно высоких цифрах АД возникает гиперемия лица, онемение пальцев рук и ног, ощущение перебоев в работе сердца и боль в его области, отечность лица и конечностей, особенно нижних. При поражении глазного дна отмечается появление «пелены» перед глазами, мелькание «мушек», снижение остроты зрения.

**ЛЕЧЕНИЕ** Терапия гипертонической болезни основана на комплексном подходе, который базируется на применении медикаментозных и немедикаментозных принципов. К сожалению, полностью вылечить этот недуг невозможно. Однако при правильном подходе к лечению можно существенно улучшить качество жизни и максимально снизить риск осложнений. Немедикаментозное лечение направлено на модификацию образа жизни, поскольку в его основе лежит элиминация факторов риска, способных вызывать прогрессирование гипертонического заболевания. Важно отметить, что лечение этой патологии продолжается всю жизнь, так как курсовая терапия для гипертонической болезни неприемлема.

**ОСЛОЖНЕНИЯ** Самым частым осложнением этого заболевания является развитие гипертонического криза – острого состояния, которое характеризуется внезапным повышением АД до высоких цифр. Неоказание экстренной медицинской помощи при этом чревато развитием тяжелых последствий, вплоть до церебрального инсульта, инфаркта и смерти**.**

**ПРОФИЛАКТИКА** Главные направления профилактических мероприятий в отношении гипертонической болезни - ведение здорового образа жизни и устранение всех выявленных факторов риска.

* Лимитирование употребления столовой соли.
* Коррекция избыточного веса.
* Ограничение употребления алкогольных напитков.
* Отказ от табакокурения.
* Борьба с гиподинамией, умеренные физические нагрузки.
* Психоэмоциональная разгрузка, проведение релаксаций.

Такая профилактика уменьшает риск развития эссенциальной гипертензии более чем наполовину.

Врач-кардиолог Малышева Е.Н.