**Диалоги о гипертонии**

 Как показывает повседневная врачебная практика, только совершенно безразличного к своему здоровью человека не волнуют вопросы повышения артериального давления и связанных с ним печальных последствий.

Вот пример типичных вопросов, которые задают пациенты на приеме своему участковому врачу терапевту.

**- Зачем при каждом медицинском осмотре измеряется артериальное давление?**

Практически каждый случай повышения артериального давления (АД) является тревожным сигналом о дальнейшем неблагоприятном прогнозе.

**- В чем проявляется неблагоприятный прогноз?**

Постоянное и некотролируемое повышение АД приводит как к росту числа сердечно-сосудистых катастроф (инфаркт миокарда, инсульт), так и к ухудшению общего качества жизни (постоянные головные боли, головокружения, ухудшения зрения, снижение памяти, одышка, сердцебиения, эмоциональные расстройства). Все перечисленное не может не влиять на сокращение общей продолжительности жизни.

**- Всегда ли повышение АД связано с проявлением гипертонической болезни и может ли АД повышаться у практически здоровых людей?**

Кроме гипертонической болезни (ГБ), с повышением АД могут протекать и ряд других заболеваний, а также могут отмечаться физиологические (в зависимости от времени суток, климатических условий местности, недосыпание, прием кофеина, табакокурение) и психо-эмоциональные подъемы АД (стресс). Поэтому так важно, вовремя обратиться к врачу чтобы распознать истинную причину повышения АД.

**- Зависит ли повышение АД от возраста и правда ли то, что у пожилых людей допустимы цифры нормального АД выше, чем у молодых?**

С возрастом действительно АД несколько повышается, но это как раз и свидетельствует о появляющихся патологических изменениях в организме со стороны сердечно-сосудистой системы. Обще признанным во всем мире считается, что цифры нормального АД к которым необходимо стремиться при назначении лечения одинаковы в любом возрасте.

**- Если нет аппарата для измерения АД, как можно заподозрить о его повышении?**

Практически любое повышение АД сопровождается головной болью (в основном с локализацией в затылочной области), тошной иногда с рвотой, нарушением зрения (мелькание мушек перед глазами), учащенным сердцебиением и болью в области сердца. Но, к сожалению, иногда повышение АД может протекать и бессимптомно, без ярких выраженных проявлений, поэтому необходимо его периодически котролировать.

**- Если все же человек страдает гипертонической болезнью, какой образ жизни следует ему вести?**

Прежде всего, необходимо отказаться от вредных привычек (курение, переедание, злоупотребление алкоголем), нормализовать свой вес, стараться вести активный (в плане физической активности) подвижный образ жизни, избегать психо-эмоциональных перегрузок, больше времени проводить на свежем воздухе, а не у экрана телевизора или монитора компьютера, нормализовать ночной сон, ограничить потребление соли. И конечно же необходимо постоянно принимать гипотензивные препараты, которые индивидуально для каждого больного подбираются его лечащим врачом. Следует твердо для себя уяснить, что те минимальные побочные эффекты, которые наблюдаются при приеме практически любых лекарств, - ничто по сравнению с неблагоприятным исходом (нарушение мозгового кровообращения, острый инфаркт миокарда, стойкая инвалидизация или даже преждевременная смерть) в случае неконтролируемого и не леченного повышенного артериального давления.

Берегите себя и своих близких!

Отделение медицинской профилактики МБУЗ «Тбилисская ЦРБ»