



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ ФАКТОРЫ РИСКА

**Артериальная гипертензия (АГ, гипертония)** – стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм ртутного столба и выше.

**Артериальная гипертензия - одно из самых распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Установлено, что АГ страдают 20–30% взрослого населения. С возрастом распространённость болезни увеличивается и достигает 50–65% у лиц старше 65 лет.**

**Факторы риска АГ** можно разделить на изменяемые или модифицируемые, на которые мы можем повлиять, и неизменяемые или не модифицируемые - на них мы повлиять не можем.

## **К неизменяемым факторам риска относятся:**

♥ **Наследственность:** люди, у которых среди родственников есть больные гипертонией, наиболее предрасположены к развитию у них этой патологии.

♥ **Мужской пол:** установлено, что заболеваемость мужчин АГ достоверно выше, чем заболеваемость женщин.

## **К изменяемым факторам риска относятся:**

**Повышенная масса тела:** у людей с избыточной массой тела риск развития АГ значительно выше.

**Употребление большого количества соли в пищу** способствует повышению давления. Допустимое количество употребляемой соли в сутки - не более 4,5 граммов или 1 чайная ложка без верха.

**Несбалансированное питание с избытком атерогенных липидов** и излишней калорийностью приводит к ожирению и способствует прогрессированию диабета II типа. Атерогенные, т.е., "создающие атеросклероз" липиды содержатся в большом количестве во всех животных жирах, мясе, особенно свинине и баранине.

**Малоподвижный образ жизни** или гиподинамия: сидячая работа, низкая физическая активность в совокупности с несбалансированным питанием приводят к ожирению, что в свою очередь способствует развитию гипертонии.

**Курение** - еще один изменяемый и грозный фактор. Дело в том, что вещества, входящие в состав табака, в том числе и никотин, создают постоянный спазм артерий, который, закрепляясь, приводит к снижению эластичности стенок артерий, что влечет за собой повышение давления в сосудах.

**Употребление алкоголя.** Чрезмерное употребление алкоголя способствует АГ. Употребление красного вина, по мнению исследователей, действительно благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему, но при частом употреблении вина можно легко приобрести другое заболевание - алкоголизм. Избавиться от последнего сложнее, чем от повышенного давления.

**Стрессы** выбрасывают в кровь прессорные (вызывающие спазм артерий) гормоны. Это, как и при курении, приводит к потере эластичности стенок артерий и развитию АГ.

**Грубые нарушения сна по типу синдрома ночного апноэ, или храпа.** Храп – это настоящий бич почти всех мужчин и многих женщин. Почему опасен храп? Дело в том, что он вызывает повышение давления в грудной клетке и брюшной полости. Все это отражается на сосудах, приводя к их спазму. Развивается артериальная гипертония.



**ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ФАКТОРОВ РИСКА,  
НА КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЛИЯТЬ – ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ,  
ЕСЛИ НЕ ИЗБЕЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ,  
ТО МАКСИМАЛЬНО УМЕНЬШИТЬ ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ (ОСЛОЖНЕНИЯ).**

