**Что способствует развитию артериальной гипертонии?**

В настоящее время известны многочисленные обстоятельства и воздействия, которые в той или иной степени определяют уровень здоровья человека, состояние его сердечно-сосудистой системы. Обсудим самые серьезные факторы риска, о которых должен знать каждый.

* **Наследственность**, т.е. наличие артериальной гипертонии у родителей может способствовать развитию артериальной гипертонии у детей, поэтому о заболевании в семье всегда надо сообщать лечащему врачу.

**Если в семье страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, важно обращать внимание на возраст, когда они проявились: фактор риска повышается, если эти заболевания развивались в возрасте до 65 лет у женщин и до 55 лет — у мужчин.**

Вместе с тем, если родители страдают артериальной гипертонией, это не означает, что у их детей в обязательном порядке будет артериальная гипертония.

* **Реакция человека на психоэмоциональные нагрузки, его образ жизни** также влияют на развитие артериальной гипертонии.

Так, длительный хронический стресс (перенапряжение нервной системы), отрицательные эмоции, связанные с неприятностями на работе или дома — все это может способствовать развитию артериальной гипертонии. Особенно неблагоприятно, если стрессовая ситуация повторяется часто и на протяжении длительного времени.

**У людей, предрасположенных к развитию артериальной гипертонии, неоднократное стрессовое повышение артериального давления (АД) может перейти в хроническое заболевание — гипертоническую болезнь.**

* **Нерациональное питание вкупе с избыточным весом человека** способствуют повышению АД: существует прямая связь между весом пациента и уровнем АД. Риск развития артериальной гипертонии увеличивается у лиц с ожирением. Прибавление веса на 10 кг приводит к увеличения АД на 2 — 3 мм рт.ст!

У тучных людей часто выявляется в крови повышенный уровень холестерина. Для нормальной жизнедеятельности организма холестерин необходим, но при повышении уровня общего холестерина более 5 ммоль/л его излишки могут откладываться в стенках сосудов, а содержание в крови более 6,5 ммоль/л приводит к неблагоприятным последствиям.

* **Малоподвижный, сидячий образ жизни** повышает вероятность развития артериальной гипертонии на 20-50% выше, чем у людей активных, занимающихся физическими тренировками.

* **Курение** — самая распространенная вредная привычка в России у мужчин, среди которых курит 63%. Среди женщин молодого возраста курит каждая четвертая. **Причина смерти каждого третьего курильщика — заболевания сердца и сосудов.**

Повышение АД или его значительные колебания в равной мере влияют на состояние органов человека, вызывая в них серьезные изменения.

**Если не контролировать уровень АД, не обращать внимания на его повышенные показатели и не соблюдать рекомендации врача по снижению АД — могут возникнуть серьезные осложнения со стороны сердца, мозга, сосудов глаз и почек.**

**Сердце**: перенапряжение сердечной мышцы на фоне артериальной гипертонии может привести к увеличению ее массы — гипертрофии, что увеличивает риск возникновения нарушений сердечного ритма. Ухудшается кровоснабжение мышцы сердца, в сердечных (коронарных) сосудах откладываются холестериновые бляшки, просвет их становится более узким, развивается ишемическая болезнь сердца, которая проявляется приступами стенокардии, может развиться инфаркт миокарда. Ослабление сердечной мышцы ведет к развитию сердечной недостаточности.

**Мозг**: высокая артериальная гипертония (АД 189/105 мм. рт. ст. и выше) или гипертонические кризы могут привести к острым нарушениям мозгового кровообращения — кровоизлиянию в мозг.

**Глаза**: на глазном дне также могут возникать кровоизлияния, которые могут привести к потере зрения.

**Почки**: при длительном течении артериальной гипертонии снижается функция почек, развивается почечная недостаточность.

Это лишь краткое перечисление основных осложнений артериальной гипертонии, которая наносит удар по жизненно важным органам.