

## **Врач – кардиолог рассказала о важности профилактики гипертонии**

**Повышение артериального давления до критических отметок протекает скрытно – часто на фоне многолетнего благополучия у человека происходит сердечно – сосудистая катастрофа. Важно запомнить: артериальную гипертензию невозможно вылечить, этот синдром можно только контролировать. Важнее всего вовремя обнаружить гипертонию: ежедневные доступные методы профилактики позволяют избежать повышения АД, контроль давления дает возможность предостеречь себя от инфарктов и инсультов, – подчеркивает заведующий поликлиникой Волгоградского областного клинического кардиологического центра, кандидат медицинских наук Наталья ДАВЫДОВА.**

Практика показывает: сегодня в регионе в группе риска пациенты от 40 лет и старше - именно представителей этой возрастной категории наблюдают кардиологи. При этом сегодня пациенты от 20 лет и старше также рискуют «заработать» синдром в силу многих современных факторов, вызывающих повышение давления. Среди них типичные причины: повышенный вес, «болезнь цивилизации» - гиподинамия (малоподвижность) - ведь множество работ сегодня связаны с привязкой к компьютеру и пренебрежением разминками,- вредные привычки, плохое питание, а также генная предрасположенность.

Важный момент: скрытность гипертонии люди поддерживают и собственным пренебрежением к патологии. Мужчины, чаще всего поддерживая образ физически выносливого человека, отказываются от использования тонометра, не отслеживают уровень холестерина, неразборчивы в питании. Кроме того, симптомы гипертонии – усталость, общий спад работоспособности, звон в ушах, бессонницу, - все люди списывают на «бешеный» ритм города, а не на развивающуюся патологию сердечно – сосудистой системы. Когда человек игнорирует гипертонию, она бьет по главным мишеням: сердцу, почкам и мозгу.

Чаще всего о своей гипертонии мы узнаем случайно: либо при нескольких измерениях давления по просьбе родственников, или ради интереса, либо в процессе прохождения диспансеризации. Кстати, именно последняя процедура, – подчеркивает Наталья Александровна,- позволяет массово выявлять артериальную гипертензию на ранних стадиях и в дальнейшем помогать пациенту контролировать АД, используя медикаментозное лечение.

**Врач – кардиолог Наталья Давыдова подчеркивает: жителям, начиная с 40 лет, следует особенно серьезно относиться к возможному факту наличия гипертонии, пользоваться тонометром и после приема врача обратить внимание на рекомендации, связанные, чаще всего, с переменой образа жизни в лучшую сторону. Необходимо отказаться от вредных привычек, наполнить быт подвижным образом жизни и помнить, что главное в жизни – это здоровье.**