**Главный кардиолог региона: «Гипертоническая болезнь — это не смертный приговор, а вполне контролируемое заболевание»**

По статистике Всемирной организации здравоохранения, каждый третий взрослый человек сталкивается с гипертонической болезнью.

О том, как предотвратить развитие этого заболевания и его опасных осложнений, рассказал главный внештатный специалист кардиолог министерства здравоохранения Кировской области, главный врач КОГКБУЗ «Центр кардиологии и неврологии» Исаков Александр Васильевич.

**— Александр Васильевич, на основании чего ставится диагноз артериальная гипертензия?**

— Основным критерием артериальной гипертензии как целой группы заболеваний является стабильное, то есть выявленное при неоднократных измерениях, давление выше 140 на 90 миллиметров ртутного столба на приеме у врача или более 135 на 85 — при самостоятельных измерениях дома.

Если у человека отмечается повышение указанных цифр, а при дообследовании не выявили никаких альтернативных причин для этого, тогда выставляют диагноз «Гипертоническая болезнь».

**— Кто наиболее подвержен риску развития артериальной гипертензии?**

— К развитию гипертонической болезни приводит целый комплекс причин, а именно: избыточная масса тела и ожирение, возраст, наследственная предрасположенность, потребление соли более 5 грамм в день, алкоголь, курение, низкая физическая активность, нарушения обмена глюкозы и липидов в организме, стрессы и многое другое.

Зачастую начало гипертонической болезни протекает бессимптомно и единственным способом ее распознать становится регулярное измерение артериального давления. Если у пациента есть вышеуказанные факторы риска, ему необходимо периодически контролировать уровень артериального давления и регистрировать результаты.

**— Чем опасна артериальная гипертензия?**

— Артериальная гипертензия — это болезнь, которая может привести к серьезным осложнениям. На фоне неконтролируемой гипертонической болезни у пациентов могут развиться такие серьезные заболевания как ишемический и геморрагический инсульт, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, хроническая сердечная недостаточность, мерцательная аритмия, хроническая почечная недостаточность, или наступить инвалидность. Повышенное артериальное давление является основным фактором преждевременной смерти. Гипертензия без лечения может сопровождаться гипертоническими кризами, которые имеют крайне неприятную клинику и значительно снижают качество нашей жизни.

**— Александр Васильевич, а если уже существует артериальная гипертензия, как не допустить осложнения, например, инфаркта или инсульта?**

— Гипертоническая болезнь — это не смертельный приговор, а вполне контролируемое хроническое заболевание. Слово «контролируемое» — одно из самых важных слов в современной кардиологии. Артериальная гипертензия напрямую зависит от регулярного приема лекарственных препаратов и образа жизни. Никто не требует от вас ставить мировые рекорды и завоевывать медали на стадионах. Конечно, придется набраться сил и отказаться от вредных привычек, но в остальном контроль этого заболевания прост: регулярные физические нагрузки, которые вам приятны, не диета, а правильное сбалансированное и разнообразное питание, ежедневный прием лекарственных средств, 5 минут в день на контроль артериального давления и ведение дневника, 30 минут в год на контрольный визит к вашему участковому врачу-терапевту на диспансерный осмотр — вот те несложные и достижимые пункты, которые позволят каждому пациенту взять под контроль свое заболевание.

Относитесь к себе бережно и будьте здоровы!