**Артериальное давление** есть сила, с которой сердце прогоняет кровь по телу. Артериальное давление определяется силой и количеством нагнетаемой крови, а также размером и гибкостью сосудов. Оно состоит из двух цифр, например 120/80 мм рт.ст.

Первая цифра – **систолическое давление** крови, которое возникает, когда сердце сокращается. Нормой для взрослых считаются цифры между 90 и 140.

Более низкий уровень показывает **диастолическое давление**, определяемое между ударами сердца, когда сердце расслабляется, «отдыхает». Нормой для взрослых считаются цифры между 60 и 90.

**Гипертония** - это хроническое состояние, при котором артериальное давление повышено. Многие люди имеют высокое артериальное давление и не знают об этом. Долгое время такое состояние протекает бессимптомно, но когда артериальное давление достигает критических цифр, поражаются артерии и жизненно важные органы. Гипертония вызывает **болезни сердца, почек, инсульт, способствует развитию диабета.** Вот почему высокое артериальное давление называют «молчаливым убийцей».

*Не обязательно иметь высокий уровень артериального давления, чтобы оно сработало как фактор риска развития инфаркта или инсульта. Даже умерено повышенного артериального давления достаточно для развития драматических событий. Дело в том, что гипертония не является прямой причиной инфаркта или инсульта, но в очень большой степени способствует этому***.**

**Для больных диабетом и хроническими почечными заболеваниями любые цифры выше 130/85 рассматриваются как повышенное артериальное давление.**

*Гипертония начинается со значения 140 на 90. Однако есть такое понятие как «высокое нормальное» давление. Это зона 130-140 систолического показателя артериального давления. Это нормальное давление для людей, у которых нет дополнительных факторов сердечно-сосудситого риска (ожирение, курение, повышенный уровень холестерина, пожилой возраст) и высокое для тех, у кого они есть***.**

Как только человек достигает возраста 35-40 лет у мужчин и 40-50 лет у женщин, ему необходимо измерять артериальное давление. Хотя бы раз в полгода. При первых симптомах - тяжесть, головная боль, чувство жара, особенно в ситуациях, связанных с эмоциональным напряжением, необходимо обратиться к участковому врачу. Безотлагательно обращаться к врачу необходимо при обнаружении выраженного повышения артериального давления, свыше 160.

*Задача и государства и каждого человека максимально отодвинуть гипертонию. Нужно поддерживать нормальную массу тела, и в первую очередь не иметь увеличенного в размерах живота, есть меньше соли, увеличивать физическую активность, отказаться от курения. Гипертонию можно предупредить, соблюдая эти простые правила. Это совершенно реально в жизни и подтверждено методами доказательной медицины. Если у вас уже есть подтвержденная гипертония, то нужно понимать, что ее, к сожалению, вылечить невозможно. Прием лекарств будет длиться долго, точнее неопределенно долго. Беда гипертоников в том, что нормализация давления провоцирует их на то, чтобы не принимать лекарства, а это принцип сжатой пружины. Снизилось артериальное давление, стало самочувствие лучше, вроде бы можно и не принимать препараты. Это очень большая ошибка, потому, что артериальное давление непременно снова повысится, а это фактор риска развития инфаркта и инсульта***.**