**с 13 - 19 мая Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)**



 Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки сосудов. Артериальное давление зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД так же зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.

 Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.

 У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90 мм рт. ст.

 При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.

 При этом длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

 У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

 Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

 ***Будьте здоровы!***