**Под давлением все ухудшается**

Болезни сердечно-сосудистой системы и их осложнения занимают первое место среди причин высокой смертности и инвалидизации населения трудоспособного возраста в современной России. По разным оценкам, на их долю приходится более 50% всех смертей. Это в два-три раза выше, чем в странах Западной Европы.

Российские мужчины умирают от ишемической болезни сердца в 7 раз и от инфаркта миокарда в 9 раз чаще, чем женщины. Причиной тому не толькопагубные привычки – табакокурение и чрезмерное потребление алкоголя. Заместитель директора по научной и амбулаторно-поликлинической работе ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России Руслан Линчак считает, что «гипертония оказывает самое пагубное влияние на смертность населения нашей страны».

Риск развития гипертонии увеличивается, если в семейном анамнезе были случаи данного заболевания, при избыточной массе тела или ожирении, курении, чрезмерном потреблении алкоголя, а также с возрастом, из-за того, что сосуды становятся менее эластичными. В любом случае артериальное давление не должно быть выше 140/90. Выше – это гипертония, даже если при этом сам человек давления не ощущает и чувствует себя хорошо. Согласно статистике, повышение давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

**Пожизненное лечение**

Если у человека была диагностирована гипертония – это пожизненно, поговорит Руслан Линчак. «Никаких курсовых, цикловых или сезонных приемов препарата для него уже не будет существовать. Такой человек нуждается в подборе лекарств, как правило, это бывает два или три препарата, которые будут контролировать давление», – поясняетзаведующий отделением неотложной кардиологии Института клинической кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФИгорь Староверов. Доза и препараты всегда подбираются строго индивидуально.

Кроме того, больной гипертонией должен измерять давление несколько раз в сутки. И особенно внимательным быть к показаниям тонометра с 6 до 8 утра. Именно в это время, по статистике, происходит наибольшее количество инсультов и инфарктов миокарда, многие из которых заканчиваются летальным исходом. Все полученные данные заносятся в дневник давления, что поможет врачу при постановке диагноза и подборе препаратов, говорит руководитель отдела профилактики метаболических нарушений ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России Давид Небиеридзе.В идеале артериальное давление должно быть в пределах нормы в течение суток.

Наряду с лекарственной терапией для лечения гипертонии широко применяются немедикаментозные методы. В числе основных – отказ от курения и алкоголя, повышение физической активности, снижение веса ит.д. По словам Давида Небиеридзе,немедикаментозные методы повышает эффективность препаратов. «Золотое правило лечения гипертонии –это сочетание современной медикаментозной терапии срекомендациями по здоровому образу жизни», – утверждает он.