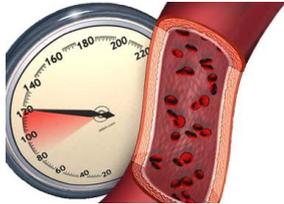


Автор: Врач-кардиолог (заведующий) кардиологического отделения УЗ "Речицкая ЦРБ - С.П.Васильева и заместитель главного врача по медицинской экспертизе и реабилитации - В.В.Жураковский



В наш беспокойный век, насыщенный событиями и переменами одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы человека является артериальная гипертензия или говоря, по-простому, повышение артериального давления.

Кровь от сердца для обеспечения жизнедеятельности нашего организма двигается по сосудам, стенки которых находятся в состоянии определенного **тонуса. Он зависит от разных факторов:** эмоциональной напряженности, нервных переживаний вследствие конфликтов дома и на работе, курения, неумеренной алкоголизации. Все это приводит к его повышению и сохранение на длительное время. В конце концов, в стенках сосудов происходят необратимые изменения с потерей эластичности, таким образом, формируется постоянное повышения артериального давления. Это дополнительная нагрузка на сердце, это нарушение нормальной работы внутренних органов и систем, в конечном счете, прямая угроза развития инсульта, инфаркта, поражения почек, снижения зрения.

Среди причин смертности населения на первом месте, более 60%, стоят сердечно-сосудистые заболевания. В 70% случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний свой страшный вклад вносит повышенное артериальное давление. Среди кардиологов за этой болезнью прочно закрепился термин – «молчаливая смерть». И это потому, что в силу особенностей своего развития в 40% случаев человек не чувствует повышенного артериального давления. Оно выявляется случайно при обращении к врачу на медицинском осмотре, но хуже, когда человек попадает в больницу с инфарктом или инсультом. И еще страшнее, когда о не леченной артериальной гипертензии узнают близкие родственники из уст патологоанатома после вскрытия.

**Нормальное артериальное давление колеблется от 110/60 до 140/90.** Каждый уважающий себя человек должен знать свое артериальное давление, если оно повышено нужно, посоветоваться с врачом. Кроме угрозы жизни и здоровья повышенное артериальное давление несет в себе и ограничения к работе в определенных профессиях. С артериальной гипертензией II степени, а это когда АД выше 160/100, человеку нельзя работать в нефтяной и газовой промышленности, управлять транспортом категории В, С, D, Е, нельзя работать в шуме, на высоте и на многих других работах. А за этим стоит материальное благополучие не только самого труженика, но и всей его семьи.

Вступившие в этом году в силу законодательные акты Министерства здравоохранения Республики Беларусь а конкретно Постановление №47 от 28.10.2010г, определившее требования к состоянию здоровья при работе в некоторых профессиях вынуждают врачей жестко относиться к оценке здоровья работающих во вредных и опасных условиях труда.

Мы не преследуем своей целью увеличить количество безработных в г.Речица, но мы хотим, чтобы каждый человек сам заботился о своем здоровье как о самом главном своем богатстве.

В большинстве случаев повышение АД еще не смертельный приговор. Фармакологическая индустрия сделала громадные шаги в лечении этого заболевания. Для лечения повышенного АД существует более 200 различных наименований лекарственных препаратов и их комбинаций, надо только **посоветоваться с врачом** и подобрать нужное.

Но одним из главных рычагов в лечении этого недуга – это **пересмотр своего образа жизни**

Необходимо сделать

**выбор между курением и работой**

. Всеми учеными давно доказано, что никотин – это сосудистый яд, от которого стенки сосудов просто «дубеют».

Необходимо **избегать «обжорства»**, избыток веса это плохо, надо **ограничить употребление алкоголя, соли и жидкости**

. Научиться

**переживать стрессовые ситуации**

, меняя к ним свое отношение, если не способны их изменить.

И даже если вы чувствуете себя хорошо и контролируете ситуацию, но у вас при этом постоянно повышено АД выше 140/90 его надо лечить. Коварство этого недуга часто состоит в том, что в определенной неблагоприятной ситуации может развиваться гипертонический криз с потерей сознания, а может быть и внезапная смерть. Лица с повышенным артериальным давлением могут потерять сознание, выполняя какую-либо работу, или находиться за рулем автомобиля. Печальные последствия могут тогда оказаться не только для этого человека. Лечат артериальную гипертензию врачи терапевты. В сложных ситуациях можно обратиться к кардиологу. Прием препаратов снижающих давление длительный и, как правило, постоянный, но это необходимо, чтобы жить и работать.

Мы живем в благополучной стране, наше здоровье в большей мере зависит от нас самих. Так давайте сохранять его не только для своих близких, но и для процветания нашего государства, для которого главное достояние – это люди!

**Желаем всем здоровья и материального благополучия!**