

11. Методы профилактики артериальной гипертонии.

В **предупреждении артериальной гипертонии важная роль** отводится способам преодоления артериальной гипертонии без применения лекарственных препаратов, то есть **немедикаментозным методам лечения**.

Такие подходы **рекомендованы для профилактики повышения АД**, особенно в тех случаях, когда при измерении **уровень АД только начинает превышать** порог нормальных величин (130/85 мм. рт. ст), то есть когда **АГ еще не проявляет себя в полной мере**. Если при случайном измерении или переутомлении после напряженного рабочего дня АД достигает 130-139/85-89 мм рт. ст.- это веский повод обратить на себя внимание и продумать, какие особенности сложившегося образа жизни и укоренившиеся привычки могут в дальнейшем привести к развитию гипертонической болезни.

Особенно важно применение немедикаментозных подходов для лиц с имеющимися сопутствующими факторами риска развития сердечно-сосудистых осложнений. Это возраст и пол пациентов: мужчины старше 55 лет и женщины старше 65 лет, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни.

Кроме того, следует помнить, что **немедикаментозные методы** можно и нужно применять не только для профилактики развития артериальной гипертонии: они **рекомендованы всем пациентам**, так как они направлены то, чтобы предупредить развитие артериальной гипертонии и усилить эффект уже принимаемых лекарственных препаратов, снизить количество принимаемых лекарств.

Приступая к комплексу немедикаментозных методов профилактики и лечения артериальной гипертонии, надо четко представлять себе, что ваши усилия не должны носить характер кратковременных мероприятий. Эффект может быть достигнут только при регулярном и длительном претворении этих методов в жизнь.

Методы профилактики:

1. ЗОЖ
2. Физическая активность
3. Питание
4. Отказ от вредных привычек

