

### 3. Факторы риска артериальной гипертензии (АГ).

Факторы, которые влияют на возникновение артериальной гипертензии, называются **факторы риска** (ФР). По данным специалистов, у 93% мужчин после 35 лет при обследовании непременно выявляется хотя бы один из факторов риска, а у многих – один и более. При этом доказано, что сочетание нескольких факторов риска значительно увеличивает вероятность возникновения и развития сердечно – сосудистых заболеваний.

Борьба с ними может помочь снизить артериальное давление и уменьшить дозу лекарственных средств, что согласится выгодно, учитывая цены на лекарства в нашей стране. Итак, какие это факторы? **Факторы риска** при всех сердечно – сосудистых заболеваниях одинаковы. На нашем сайте они также представлены в разделе **«Будь здоровым сердцем!»**.

#### Факторы риска сердечно – сосудистых заболеваний.

**Не изменяемые факторы** – это те, которые **невозможно изменить** и мы не можем на них повлиять, но можем учесть при оценке риска.

*- наследственность*

*- мужской пол*

*- возраст старше 65 лет*

**Изменяемые факторы** – это те, которые мы **можем изменить**, можем на них повлиять и не дать им привести к развитию **сосудистой катастрофы** в организме:

- курение*
- повышенный холестерин крови*
- избыточный вес*
- повышение артериального давления*
- гиподинамия*
- стресс*
- сахарный диабет*