Основные факторы риска развития артериальной гипертонии

Факторы риска (ФР) развития артериальной гипертонии можно разделить на две группы: факторы, изменить которые невозможно, и факторы, на которые можно повлиять.

К первой группе относятся:

- **Возраст.** После 65 лет риск развития АГ значительно возрастает, но не в равной степени для всех. При наличии других ФР вероятность заболевания возрастает на 65%, при отсутствии таких факторов – лишь на 4%.
- **Пол.** Известно, что мужчины не болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями чаще! Они заболевают на 10 лет раньше, чем женщины и заболевание у них развивается в более молодом возрасте, чем у женщин.
- **Наследственность.** Люди, у которых ближайшие родственники страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями (особенно, если перенесли инфаркт миокарда в возрасте до 50 лет), имеют неблагоприятную наследственность, и повышенный риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе артериальной гипертонии

Ко второй группе факторов риска ССЗ относятся факторы, которые можно изменить.

- **Курение сигарет.** Выкуренная сигарета может вызвать подъём АД, иногда до 30 мм рт.ст.
- **Избыточная масса тела.** АД повышается при увеличении массы тела: лишний килограмм повышает давление в среднем на 1–3 мм рт.ст.
- **Низкая физическая активность.**

От 20 до 40% населения страдает от гиподинамии. В XXI веке физическая нагрузка человека уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди в основном ведут малоподвижный образ жизни.

Проявления гиподинамии:

- замедление метаболизма;
- уменьшение силы, ловкости, растяжимости мышц, что ведет к атрофии мышц;
- снижение подвижности в суставах, что приводит к травмам;
- избыточная масса тела, ожирение.

- **Нездоровое питание.** Как дефицит, так и избыток различных продуктов питания может быть причиной многих заболеваний, начиная от нарушения обмена и заканчивая онкологическими заболеваниями. Рацион питания, в котором присутствуют большие количества насыщенных жиров, жирных молочных продуктов (сливочное масло, сливки и некоторые сорта сыров) и жирных мясных продуктов, и в котором мало овощей и фруктов, в значительной мере способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Чрезмерное потребление алкоголя.**

У часто употребляющих спиртные напитки максимальное артериальное давление на 9−10, а минимальное на 5−6 миллиметров ртутного столба выше среднего уровня. Под влиянием алкоголя возникают учащенные и усиленные сигналы сосудам, приводящие к повышенному их сокращению и, как следствие, подъему кровяного давления.

- **Стресс**

Стресс — реакция человека на любые события и изменения, это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Стресс, как

острый, так и хронический способствует повышению артериального давления. Потратьте некоторое время, чтобы подумать о том, что именно заставляет вас переживать негативные эмоции, например, работа, семья, финансовые проблемы или болезни. После того, как вы поймете, что вызывает у вас стресс, будет легче его устранить или уменьшить.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов - в 5-7 раз.

- При выявлении повышенного артериального давления в обязательном порядке необходимо обратиться к своему участковому терапевту, семейному врачу или врачу общей практики.