**Можно ли победить гипертонию без таблеток**

Более 17 миллионов человек в мире ежегодно умирают от сердечно-сосудистых заболеваний.

Гипертония и ее осложнения не щадят ни стариков, ни молодых: примерно третья часть населения планеты имеет высокое артериальное давление, при этом считается, что 80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. Как это сделать?

 После 35 лет сердце вдруг начало пошаливать. Нет – нет, да и рванет верхний показатель давления до 145. Вроде и немного по сравнению с теми, кто давно привык жить с опасными цифрами на тонометре и спасаться при помощи аптечных пилюль. Но зачем доводить дело до точки невозврата?

К заявлениям о том, что гипертонию можно вылечить без лекарств, врачи относятся с высокой долей скепсиса. Если бы кому-то удалось найти одну причину возникновения артериальной гипертензии и, устранив эту причину, навсегда избавить пациента от необходимости медикаментозной терапии, такой специалист наверняка получил бы Нобелевскую премию.

Увы, все намного сложнее: на возникновение и развитие гипертензии влияет множество факторов: это хронический стресс, ­наследственность, неправильный ­образ жизни (значительное потребление соли, снижение физической активности, лишний вес, злоупотребление алкоголем, курение).

Симптоматическая гипертензия (когда, устранив причину повышения АД, можно иногда полностью вылечить болезнь) бывает лишь в 5% случаев. Сегодня кардиологи и эндокринологи озабочены проблемой роста случаев артериальной гипертензии у подростков. Наиболее частая причина — ожирение, повышенное потребление поваренной соли, гиподинамия, раннее начало курения и употребления алкоголя.

В Беларуси, как, впрочем, и во всей Европе, распространенность АГ среди взрослого населения — 30–45%, а у людей старше 60 лет — более 60%.Что должен делать человек, у которого уже есть артериальная гипертензия, но который хочет жить долго и счастливо? Достаточно ли просто начать вести активный образ жизни — больше двигаться, заниматься спортом, записаться на еженедельные массажи?

Лечение артериальной гипертензии включает в себя две обязательные позиции — немедикаментозную и медикаментозную. К первой относят изменение образа жизни на постоянной основе — снижение веса, повышение двигательной активности, снижение потребления соли, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, правильное питание. Ко второй — постоянный прием медикаментозных препаратов, назначенных врачом.

Так вот в том случае, если артериальная гипертензия уже имеет определенные показатели — выше 140/90 мм рт. ст., без лекарственной терапии не обойтись. Она обязательно идет в дополнение к немедикаментозной и назначается всем пациентам — и подросткам, и лицам преклонного возраста, ограничений нет.

Но и таким пациентам необходимо культивирование здорового образа жизни: ограничение потребления соли и алкоголя, высокое потребление овощей и фруктов, снижение массы тела и поддержание идеального веса, регулярные динамические физические нагрузки не менее 30 минут в день.
Рекомендую массажи, в том числе и шейно-воротниковой зоны. Это полезная процедура, но выполняться она должна только специалистами с медицинским образованием и только после консультации с лечащим врачом.

Массаж не вылечивает гипертонию, но является отличным помощником в устранении головных болей, кроме того, он успокаивает и расслабляет пациента, снимает стресс.

 Пациентам с артериальной гипертонией рекомендуется здоровая сбалансированная диета: овощи, свежие фрукты, молочные продукты с низким содержанием жиров, цельнозерновые продукты, рыба и ненасыщенные жирные кислоты (особенно оливковое масло) с ограничением употребления мяса и насыщенных жирных кислот. Из жиров полезно оливковое масло, обладая защитным действием на сердечно - сосудистую систему. Кроме того, очень важно следить за своим весом. Идеальным показателем индекса массы тела (ИМТ) считается индекс 20—25 кг/м2, а при ИМТ 22,5—25 кг/м2 наблюдается минимальный уровень смертности.

Часто задаваемый вопрос: допустим, пациент с гипертонией ответственно подошел к лечению, выполнил все рекомендации врача, изменил образ жизни и добился того, что давление вернулось в норму. Значит ли это, что можно прекращать принимать таблетки?

Ответ: Нет. Важно удерживать АД в целевых цифрах: 120—129/70—80 мм рт. ст. Можно вести речь только об уменьшении дозы или количества препаратов, прописанных врачом. Диагноз артериальная гипертензия, поставленный однажды, остается с человеком на всю жизнь.

А это значит, что лечиться придется всегда — немедикаментозно и, скорее всего, медикаментозно. Как? Это решает только врач.

 Появились проблемы, даже у молодого человека: идите к врачу.

Важно помнить, что ваше здоровье — в ваших же руках.

Но помните!!! Ни один врач не может и не должен подарить его или назначить волшебную таблетку от всех болезней. Чтобы быть здоровым, нужны постоянные и значительные собственные усилия.

 Работайте над собой. Будьте здоровы!!!!

Зав. отделением общественного здоровья

Кобринского зонального ЦГиЭ: Валентина Еремина