**ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ**

**Артериальная гипертония** – ведущий фактор риска для развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Гипертонию нельзя вылечить, но можно держать артериальное давление (АД) под контролем. Еще проще и полезнее для здоровья – предупредить ее развитие.

В международных клинических рекомендациях под артериальной гипертонией понимается давление 140/90 или выше. В них же содержатся меры профилактики артериальной гипертензии, эффективность которых подтверждена научно-доказательными исследованиями:

* **Ограничение потребления соли.** Соль непосредственно влияет на артериальное давление. Проведенные исследования позволили определить оптимальное количество ежедневно потребляемой соли – не более 5 г.
* **Увеличение в рационе овощей и фруктов**, которые являются для организма основным источником клетчатки, калия, магния, витаминов и антиоксидантов, приводят к уменьшению АД. Необходимая норма овощей и фруктов в день, рассчитанная ВОЗ, — 5 порций или 400 г в день.
* **Включение в диету рыбы**, богатой полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, и уменьшение потребления насыщенных (животных) жиров. Достаточно съедать 30–60 г рыбы в день, чтобы уменьшить риск развития ишемической болезни сердца и внезапной сердечной смерти, а высокий уровень потребления рыбы (180 г в сутки) почти вдвое уменьшает эти риски.
* **Контроль массы тела**. Снижение массы тела на 1 кг приводит к уменьшению на 1 мм рт. ст. систолического и диастолического АД. Сегодня же средний индекс массы тела в развитых странах составляет у мужчин и женщин порядка 27. В некоторых странах ожирением и избыточным весом страдают до 60% населения.
* **Регулярная физическая активность** достоверно снижает риск развития артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, инфаркта, инсульта и даже рака. Ученые четыре года наблюдали физически активных добровольцев и их сверстников, предпочитающих диван упражнениям, и выяснили, что у первых в 1,5 раза ниже риск развития гипертонии. Причем не обязательно посещать фитнес-клуб, чтобы быть здоровым, достаточно много ходить пешком – минимум по 2,5 тыс. шагов в день.
* **Отказ от курения**. Артериальное давление всегда выше у курильщиков, чем у некурящих. Жители Новой Зеландии и Австралии, где курение практически не распространено, имеют самые низкие из развитых стран показатели по заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

