



**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ  
БОРЬБЫ  
С ГИПЕРТОНИЕЙ**



**Болезнь—это здоровая реакция организма на нездоровый образ жизни!**

**Стрессы, неправильное питание, наследственная предрасположенность—основные причины массового распространения артериальной гипертонии.**

**В современном мире около 40% взрослого населения имеют повышенное артериальное давление (АД).**

**Повышенным считается АД более 140/90 мм рт. ст. (например, 170/110 или 130/100 или 145/90).**

**Опасность артериальной гипертонии в том, что человек может ее длительно не чувствовать. При этом медленно, но неизбежно поражаются органы мишени (сердце, сосуды, мозг, почки). Их поражение – риск внезапной сосудистой катастрофы (инфаркт, инсульт), часто приводящей к смерти. Именно поэтому гипертонию называют «тихим убийцей».**

**Повышение АД на 5 мм рт. ст. увеличивает риск внезапной смерти на 2%.**

**Если регулярно измерять свое АД и, обнаружив гипертонию, своевременно обратиться к врачу, привести в норму и поддерживать нормальные цифры давления, этих рисков можно избежать.**



**Возьмите свое артериальное давление под контроль – и живите долго!**