**Профилактика артериальной гипертонии**

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов. АД — показатель того, насколько хорошо снабжаются органы и ткани кислородом и питательными веществами. Оно зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. Поэтому давление всегда состоит из двух цифр. Первая — максимальная — измеряется в момент сокращения сердца, вторая — минимальная — в момент его расслабления. Измеряется давление в миллиметрах ртутного столба. У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков — 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае артериальное давление у взрослых не должно превышать 140/90.  
При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном — гипотензии. Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия.  
Если тонометр показывает 140/90 — это повод проконсультироваться с врачом, даже если самочувствие прекрасное. Если диагноз гипертонии уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначения. Людям, страдающим гипертензией, измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз и подобрать лечение. Согласно ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений — инфаркта, инсульта или внезапной смерти.