

**Гипертония не щадит** не только людей «в возрасте», но и **молодежь**. Некоторым уже в школьном воз



расте приходится сталкиваться с головной болью, постоянными скачками давления, учиться пользоваться тонометром.

Однозначного ответа, почему гипертония «молодеет», нет. Многие ученые считают, что природа не запрограммировала людей на комфорт, поэтому с развитием цивилизации возникает конфликт человеческого организма с повседневными удовольствиями. **За удовольствие**

от размеренного ритма жизни приходится **платить болезнями**

Очень часто гипертония передается по наследству от родителей детям. Однако стоит помнить, что передается не сама болезнь, а генетическая информация, предрасположенность к ней. Вовремя принятые профилактические меры могут предотвратить ее развитие.

В юношеском возрасте происходит **гормональная перестройка организма**, и в ходе выработки гормонов нередко повышается артериальное давление. Молодые люди должны знать об этой опасности и уметь принимать необходимые профилактические меры.



Если у подростка есть склонность к повышению давления (а тем более, если гипертония есть у кого-нибудь из его родственников), то стоит обратить на это внимание. Однако паниковать не стоит – излишнее нервное напряжение не идет на пользу здоровью.

В молодом возрасте, пока все процессы обратимы, лучше не злоупотреблять медикаментами для нормализации давления. **Лучший способ борьбы** с подростковой гипертонией – **за занятия физкультурой**

: легкой атлетикой, гимнастикой. Силовых видов спорта при этом лучше избегать, хотя

все, конечно, индивидуально.