

Основные факторы, определяющие уровень АД, — сердечный выброс и общее периферическое сосудистое сопротивление. Выделяют факторы риска, влияющие на эти параметры. Большинство из них совпадает с факторами риска развития атеросклероза.

- Генетические факторы (гипертоническая болезнь часто имеет семейный характер и полигенную форму наследования).
- Эмоциональные стрессы, особенно длительные нервно-психические расстройства.
- Избыточное потребление поваренной соли, обычно на фоне генетической предрасположенности к гипертонической болезни. Кроме того, повышенное содержание в пище натрия часто сопровождается недостатком калия, кальция и магния, что играет роль в патогенезе гипертонической болезни.
- Гормональные факторы — усиление прессорных влияний [гипоталамо-гипофизарной системы](#), избыточное выделение катехоламинов, активация рениновой гипертензивной системы.
- Почечный фактор имеет большое значение. При высокой активности ренин-ангиотензин-альдостероновой системы развивается вазоконстрикторная гипертензия, при низкой активности — гиперволемическая гипертензия.
- Расовые факторы (чернокожие мужчины умирают от гипертонической болезни в 6 раз чаще, чем белые).
- Избыточная масса тела.
- Курение и злоупотребление алкоголем.
- Профессиональные факторы: чрезмерное длительное напряжение внимания, сдерживание отрицательных эмоций (например, учителями, преподавателями, врачами), вибрация, электромагнитное поле, постоянный шум и т.п.
- Малоподвижный образ жизни.

МНТ ~~Воспитание~~ ~~статья~~:
8) [Воспитание и развитие семейной ответственности](#)