

Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией

Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией учреждён Всемирной лигой борьбы с гипертонией при поддержке Всемирной организации здравоохранения и проводится ежегодно с 2005 года во вторую субботу мая месяца. Цель данного дня - повышение информированности населения о серьезных осложнениях артериальной гипертонии, распространение информации о том, как можно предотвратить развитие этого заболевания.

Если гипертония выявляется своевременно, есть возможность свести к минимуму риск сердечных приступов, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.

В период 2013-2019 гг. тема Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией - «Знай цифры своего АД».

Гипертония - это хроническое состояние, при котором артериальное давление повышено. Распространенность гипертонии чрезвычайно велика. Во всём мире ежегодно **7 млн. человек** умирают и **15 млн.** страдают из-за высокого артериального давления или гипертонии. Это наиболее значимый фактор риска смерти во всём мире.

В России гипертонией страдает почти треть населения.

Многие люди имеют высокое артериальное давление и не знают об этом. Долгое время такое состояние протекает бессимптомно, но когда артериальное давление достигает критических цифр, поражаются артерии и жизненно важные органы. Гипертония вызывает **болезни сердца, почек,**

инсульт, способствует развитию диабета. Вот почему высокое артериальное давление называют «молчаливым убийцей».

Не обязательно иметь высокий уровень артериального давления, чтобы оно сработало как фактор риска развития инфаркта или инсульта. Даже умеренно повышенного артериального давления достаточно для развития драматических событий. Дело в том, что гипертония не является прямой причиной инфаркта или инсульта, но в очень большой степени способствует этому.

Для больных диабетом и хроническими почечными заболеваниями любые цифры выше 130/85 рассматриваются как повышенное артериальное давление.

Гипертония начинается со значения 140 на 90. Однако есть такое понятие как «высокое нормальное» давление. Это зона 130-140 систолического показателя артериального давления. Это нормальное давление для людей, у которых нет дополнительных факторов сердечно-сосудистого риска (ожирение, курение, повышенный уровень холестерина, пожилой возраст) и высокое для тех, у кого они есть.

Как только человек достигает возраста 35-40 лет у мужчин и 40-50 лет у женщин, ему необходимо измерять артериальное давление. Хотя бы раз в полгода. Вы можете делать это сами дома с помощью автоматического аппарата.

При первых симптомах – ощущение чувства тяжести, головная боль, чувство жара, особенно в ситуациях, связанных с эмоциональным напряжением, необходимо обратиться к участковому врачу. Безотлагательно обращаться к врачу необходимо при обнаружении выраженного повышения артериального давления свыше 160.

Медикаменты помогут вам достичь и удержать нормальное артериальное давление.

Многие препараты, которые снижают артериальное давление, являются также профилактикой сердечных приступов и инсульта. Обсудите с вашим доктором свои назначения.

И помните:

принимать лекарства надо регулярно, как назначил врач очень важно не только достигнуть, но и удерживать нормальное артериальное давление, для чего приём лекарств должен быть непрерывным. Немедленно сообщайте вашему лечащему врачу о любых побочных эффектах, продолжайте измерять артериальное давление, когда принимаете лекарства.