

Пресс-релиз

Ежегодно, по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Всемирной Лиги Гипертонии 17 мая отмечается Всемирный день борьбы с гипертонией.

Девизом дня в 2026 году являются слова: «Точно измеряйте свое кровяное давление, контролируйте его, живите дольше».

Основная цель Дня – способствовать повышению информированности населения об одном из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы, напомнить о необходимости регулярно и правильно измерять, и знать свои цифры артериального давления, а также соблюдать правильную диету, вести активный образ жизни и отказаться от вредных привычек.

Этим заболеванием страдают около 20-30% взрослого населения Земли.

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. 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 АД у взрослых не должно превышать 140/90. При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%. У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти. Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит

избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

Осведомленность о наличии артериальной гипертонии у мужчин составляет 67,5%, у женщин – 78,9%. Среди мужчин, при наличии показаний, регулярно принимают препараты для снижения АД 39,5%, среди женщин – 60,9%.

У гипертонии нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления, но она поражает жизненно важные органы – органы мишени, такие как сердце, головной мозг, кровеносные сосуды, сетчатка глаза, почки. Поэтому задача выявления больных АГ является одной из важнейших в рамках диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения. Неконтролируемая гипертония может привести к инфаркту, увеличению размеров сердца и, в конечном итоге, к сердечной недостаточности. В кровеносных сосудах могут развиваться расширения (аневризмы) и появляться уязвимые места, в которых сосуды с большей вероятностью могут закупориваться и разрываться. Повышенное давление в кровеносных сосудах может привести к кровоизлиянию в мозг и развитию инсульта.

Но все же, артериальную гипертонию намного легче предупредить, чем лечить. Поэтому комплексная профилактика заболевания необходима и призвана устранить факторы, повышающие риск развития этого недуга. Поддерживать в норме и снизить артериальное давление помогает здоровый образ жизни – здоровое и рациональное питание, отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя, активный образ жизни, регулярные физические нагрузки, нормализация сна (не менее 7-8 часов), контроль веса и уровня глюкозы и холестерина в крови. И, конечно же, необходимо регулярно измерять артериальное давление, а также проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Тем более

людям после 40 лет. Ведь если заболевание диагностировано на начальной стадии, то есть возможность свести к минимуму риск его дальнейшего развития.

Некоторым людям для нормализации кровяного давления бывает достаточно изменить образ жизни — прекратить употреблять табак, перейти к здоровому питанию, регулярно заниматься физической активностью и избегать злоупотребления алкоголем. Этому может также способствовать уменьшение потребления соли. Для других людей таких изменений недостаточно, и им необходимы лекарственные препараты для регулирования кровяного давления. Поэтому необходимо знать сколь коварна артериальная гипертония, осознавать ее последствия, а вооруженный знаниями может и должен бороться с ней, а врачи помогут свести до минимума ее грозные осложнения.