

Пресс – релиз

Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией официально проводится с 2005 года во вторую субботу мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения в тесном сотрудничестве с Всемирной лиги борьбы с гипертонией и Международного общества гипертонии.

Целью проведения Всемирного Дня борьбы с артериальной гипертонией является повышение информированности населения о мерах профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии, а также опасности серьезных медицинских осложнений, связанных с данным заболеванием. Привлечение внимания к разрешению проблемы артериальной гипертонии позволяет одновременно проводить эффективную профилактику большинства сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся осложнениями артериальной гипертонии. Для достижения этой цели необходимы совместные усилия работников здравоохранения, средств массовой информации, общественных и государственных организаций.

Артериальной гипертензией (АГ), «гипертонией» принято считать - стойкое повышение артериального давления (АД) выше 140/90 мм.рт.ст. в состоянии физического и эмоционального покоя, а также без влияние иных внешних факторов.

Распространенность гипертонии чрезвычайно велика. На сегодняшний день около полутора миллиардов людей в мире страдают из-за повышенного кровяного давления, из них - более 40 миллионов взрослых россиян. Однако многие из этих людей даже не подозревают о своем недуге. Долгое время заболевание протекает бессимптомно, но, когда артериальное давление достигает критической отметки, поражаются жизненно важные органы, так называемые «органы-мишени», что влечет за собой болезни сердца, почек, инсульт, диабет и многие другие заболевания. Ежегодно артериальная гипертония становится причиной смерти семи миллионов человек.

На распространенность гипертонии оказывают влияние отношение населения к сохранению здоровья, распространенность факторов риска, провоцирующих гипертонию, образ жизни человека.

Одним из факторов риска является возраст. Но это не означает, что каждый человек преклонного возраста должен иметь гипертонию, тем не менее, в России гипертония в среднем начинается в 35-40 лет у мужчин и в 40-50 лет

у женщин. Другой фактор риска - избыточное потребление соли. По рекомендации Всемирной организации здравоохранения суточная норма должна не превышать 5 грамм. Избыточная масса тела и ожирение также являются факторами риска развития гипертонии. При этом имеется в виду не подкожное ожирение, а накопление жира в брюшной полости. Сегодня ожирение все больше распространяется в сторону молодого возраста, соответственно и гипертония молодеет. Давление возрастает при увеличении массы тела, а лишний килограмм повышает давление в среднем на 1–3 мм рт. ст.

Также, следует отметить курение как главный фактор развития гипертонии. Выкуриваемая сигарета может вызвать подъем артериального давления на 10–30 мм рт. ст.

Важно знать, что понижение давления всего на несколько единиц может значительно снизить риск развития инсульта. Поэтому необходимо объяснять населению пользу здорового образа жизни и рационального питания, отказа от вредных привычек.

Задача и государства, и каждого человека - максимально отодвинуть гипертонию. Это возможно, благодаря профилактическим мероприятиям в борьбе с гипертонией. Необходимо поддерживать нормальную массу тела, есть меньше соли, увеличивать физическую активность, отказаться от курения. Гипертонию можно предупредить, соблюдая эти простые правила и это подтверждено методами доказательной медицины. Если у человека уже есть подтвержденная гипертония, то он должен понимать, что ее, к сожалению, вылечить невозможно. Однако, медикаменты, назначенные врачом, помогут вам достичь и удержать нормальное артериальное давление.

Помните! Принимать лекарства надо регулярно, как назначил врач и обязательно продолжать измерять артериальное давление.