

с 12 по 18 мая 2025 года Неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией, который отмечается 17 мая)

Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки сосудов. Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент его расслабления.

При повышенном артериальном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – диагноз гипотензии или гипотонии. При этом длительно текущая артериальная гипертония значительно опаснее для здоровья, чем гипотония.

Более 1,5 миллиардов людей во всем мире страдают артериальной гипертонией, при этом около 45% людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления. Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной примерно 17 млн случаев смерти в год, это почти 1/3 от общего числа смертей. Из них осложнения артериальной гипертонии вызывают 9,4 млн случаев смерти в мире ежегодно.

Артериальная гипертония (АГ) является одним из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний в мире. АГ страдают 20-30% взрослого населения:

1. АГ диагностируется при уровне артериального давления (АД) 140/ 90 мм рт.ст. и выше.
2. АД зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов.
3. АД зависит от работы сердца, а также от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.
4. АГ может длительно протекать без всяких симптомов.
5. С каждым подъемом АД на 10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
6. У людей с повышенным артериальным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног.
7. Длительно текущая АГ (160/ 100 мм рт. ст. и выше) при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Ежедневный контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений: инфаркта миокарда, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

Профилактика Артериальной гипертонии имеет большое значение. Вероятность развития высокого АД и его неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

- Регулярная физическая активность и содействие физической активности детей и молодых людей (физическим нагрузкам следует уделять не менее 30 минут в день 5 раз в неделю).
- Уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г в сутки.
- Потребление не менее 400 г фруктов и овощей в сутки.
- Уменьшение потребления общего количества жиров, в т.ч. насыщенных.
- Контроль уровня холестерина и сахара крови.
- Поддержание нормальной массы тела.
- Прекращение употребления табака и воздействия табачных изделий.
- Отказ от злоупотребления алкоголем.
- Здоровый сон (не менее 7-8 часов).
- Контроль стрессов.