

Неделя профилактики повышения артериального давления

15-21 мая в России проходит неделя профилактики повышения артериального давления в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией, он отмечается 17 мая.

- 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.
- Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.
- 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 или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии.
- При этой длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. 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. Снижение производителями хлебобулочных изделий количества соли в хлебе на 10%;
- Информирование организаций общественного питания о необходимости снижения соли в блюдах.

Профилактические меры преследуют целью повышение осведомленности о важности контроля артериального давления. Артериальная гипертония, или гипертензия, гипертоническая болезнь, - самое частое хроническое заболевание у взрослых. Повышенное давление – один из трех факторов риска ишемической болезни сердца, которые можно контролировать. Главная работа по удержанию кровяного давления в рамках нормы проводится самим пациентом и подразумевает прием лекарств, снижающих давление, отказ от курения, употребления спиртных напитков, калорийных, сладких, соленых продуктов, поддержание адекватной физической нагрузки (езда на велосипеде, бег, активная ходьба на свежем воздухе). Большое значение в нормализации артериального давления значит контроль над стрессом и поддержание оптимального веса тела.

Артериальная гипертония занимает лидирующее место среди главных причин сокращения жизни, поскольку способствует развитию таких опасных заболеваний, как стенокардия, инфаркт, инсульт. Это самое распространенное хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы среди населения нашей страны.

Для населения, входящего в группу риска развития артериальной гипертонии необходимы

меры, направленные на изменение поведения и образа жизни.

Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации способствует раннему выявлению и коррекции факторов риска хронических неинфекционных заболеваний путем проведения углубленного индивидуального и группового профилактического консультирования. А эти мероприятия направлены на раннее выявление и профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы, в т. ч. артериальной гипертензии.

Каждый человек должен измерять артериальное давление.

Выявление артериальной гипертензии является первым шагом на пути борьбы с этим заболеванием. Эта цель может быть достигнута при регулярном измерении давления не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб. Не нужно полагаться только на собственные ощущения.

Артериальная гипертония

Повышенное артериальное давление способствует развитию

