

# Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией

## 17 мая 2022г.

---

Первый Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией прошел 14-го мая 2005 г.

С 2006 года Всемирная Лига Гипертонии при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения установили проведение ежегодных событий, посвященных артериальной гипертонии на 17-е мая.

Цель проведения мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы с артериальной гипертонией — повышение информированности населения о серьезных осложнениях артериальной гипертонии, распространение информации о том, как можно предотвратить развитие этого заболевания

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.

Распространенность артериальной гипертонии в России составляет 40,8 %, около 40 % смертности от сердечно-сосудистых заболеваний обусловлено повышенным артериальным давлением.

В возникновении артериальной гипертонии важнейшим фактором риска является возраст. Конечно, 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 (в два раза больше чем необходимо).

Следующий фактор - избыточная масса тела и ожирение. При этом имеется в виду не подкожное ожирение, а накопление жира, в брюшной полости. У лиц среднего возраста гипертония, главным образом, обусловлена именно этим фактором. Опасность заключается в том, что жир в брюшной полости гормонально активен, он провоцирует процессы, которые приводят к повышению артериального давления, развитию атеросклероза, сахарного диабета и, в конечном итоге, инфарктам, инсультам, хронической почечной недостаточности и смерти. Если человек набирается мужества и убирает лишний вес, то гипертония с высокой вероятностью уходит.

В настоящее время отмечено, что ожирение все больше распространяется в сторону молодого возраста, соответственно и гипертония молодеет.

Курение - это фактор, который также провоцирует развитие гипертонии.

Если гипертония выявляется своевременно, есть возможность свести к минимуму риск развития сердечно-сосудистых неблагоприятных событий (инсульт, инфаркт миокарда, почечная недостаточность, хроническая сердечная недостаточность и др.).

Вместе с тем, по данным ВОЗ более трех четверти всех смертей от сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить за счет оздоровления образа жизни и коррекции поведенческих факторов риска.

Вероятность развития высокого кровяного давления и его неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

- стимулирование здорового образа жизни с акцентом на надлежащее питание детей и молодых людей;
- уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г. в сутки;

- потребление не менее 400-450 гр. фруктов и овощей в день;
- уменьшение потребления насыщенных жиров животного происхождения и общего количества жиров;
- отказ от злоупотребления алкоголем;
- регулярная физическая активность и содействие физической активности детей и молодых людей. Физическим нагрузкам следует уделять не менее 30 минут в день пять раз в неделю;
- поддержание нормальной массы тела (нормальной массой тела считают наличие индекса массы тела в пределах 18,5 – 24,9, который определяется отношением веса в килограммах к росту в метрах, возведенных в квадрат);
- прекращение употребления табака и воздействия табачных изделий;
- надлежащий контроль стрессов.

Лица, у которых уже есть гипертония, могут активно участвовать в контроле своего состояния посредством следующих мер:

- следование нормам здорового поведения, перечисленным выше;
- мониторинг кровяного давления в домашних условиях, если это возможно;
- контроль уровней сахара, холестерина в крови и уровня альбумина в моче;
- диспансерное наблюдение у врача общей практики (семейного врача), следование медицинским рекомендациям, регулярный прием назначенных лекарственных средств для снижения кровяного давления.

#### Как правильно измерить артериальное давление.

1. Проводите измерение, сидя в удобной позе, опираясь на спинку кресла в теплом помещении; рука на столе.
2. Измерение артериального давления возможно проводить лежа и стоя, но рука, на которой проводится измерение должна быть на уровне сердца. Мышцы руки должны быть расслаблены.
3. Одежда не должна сдавливать руку.
4. Манжета тонометра накладывается на плечо на уровне сердца, нижний край ее должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.
5. Исключите употребление кофе и крепкого чая в течение одного часа перед измерением.
6. Не курите в течение 30 минут до измерения артериального давления.
7. Артериальное давление измеряется в спокойном состоянии после 5-минутного отдыха. В случае, если процедуре измерения предшествовали физические или эмоциональные нагрузки, увеличьте период отдыха перед измерением до 15 минут.
8. Во время измерения нельзя разговаривать или двигаться.
9. Размер манжеты должен соответствовать размеру руки: резиновая раздуваемая часть манжеты должна охватывать не менее 80% окружности руки; для взрослых лиц применяется манжета шириной 12-13 см и длиной 30-35 см (средний размер).
10. При использовании несоответствующей по размеру манжеты цифры артериального давления или завышаются (если манжета мала), или занижаются (если манжета велика).
11. Полным людям следует использовать манжету большого размера. Манжету большого размера можно приобрести в аптеке.
12. Для получения точных данных об уровне артериального давления следует выполнить не менее двух измерений. Интервал между измерениями должен быть от 1 минуты.
13. Если два показания тонометра различаются более чем на 5 мм. рт.ст., необходимо измерить давления еще раз.

14. За конечное (регистрируемое) значение принимается среднее из двух последних измерений.

Запомните: В первый раз необходимо измерить давление на обеих руках. При разнице артериального давления, равной или больше 10 мм. рт.ст., последующие измерения нужно проводить на руке с большим давлением.

ГБУЗ «Городская поликлиника №214» призывает жителей города следить за своим здоровьем, своевременно проходить профилактический осмотр и диспансеризацию. Следите за своим артериальным давлением, научитесь правильно измерять артериальное давление у себя и у своих близких. Контроль за уровнем артериального давления очень важен и должен быть регулярным.

**Приходите к нам, измеряйте свое артериальное давление!**

**ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬ отношение к своему здоровью ВМЕСТЕ!**

**Отделение медицинской профилактики**