

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ



отмечается ежегодно, начиная с 2006 года, во вторую субботу мая по инициативе Всемирной лиги борьбы с гипертонией и Международного общества гипертонии.

Цель данного дня – повышение информированности населения об серьезных осложнениях артериальной гипертонии, распространение информации о том, как можно предотвратить развитие этого заболевания.

В период 2013-2018 гг. тема Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией – «Знай цифры своего АД».

На глобальном уровне сердечно - сосудистые заболевания являются причиной примерно 17 млн. случаев смерти в год, это почти треть от общего числа смертей. Из них осложнения гипертонии вызывают 9,4 млн. случаев смерти в мире ежегодно. На долю гипертонии приходится по меньшей мере 45% смертных случаев, вызванных болезнями сердца, и 51% случаев смерти, вызванных инсультом.

Если гипертония выявляется своевременно, есть возможность свести к минимуму риск сердечных приступов, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.

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. соли в день
- Потребление пяти порций фруктов и овощей в день
- Уменьшение потребления насыщенных жиров 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
- 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 содержания сахара в крови, уровня холестерина в крови и уровня альбумина в моче;
- умение оценивать сердечно-сосудистый риск, используя инструмент оценки риска;
- следование медицинским рекомендациям;
- регулярный прием любых прописанных лекарственных средств для снижения кровяного давления.

По материалам Всемирной организации здравоохранения