

13 мая - Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией

В 2019 году тема Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией – «Знай цифры своего артериального давления!».

Гипертоническая болезнь это хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления выше допустимых пределов (систолическое давление выше 140 мм рт. ст. или (и) диастолическое давление выше 90 мм рт. ст.). Многие люди имеют высокое артериальное давление и не знают об этом. Долгое время такое состояние протекает бессимптомно, но когда артериальное давление достигает критических цифр, поражаются артерии и жизненно важные органы - сердце, почки, головной мозг, поэтому артериальную гипертонию называют «тихим убийцей».

В России гипертонией страдает каждый десятый житель. В Пензенской области более 153 тыс. человек страдают артериальной гипертензией, ежегодно выявляют вновь более 20 тыс. случаев заболеваний.

Факторами риска развития гипертонии являются, повышенное потребление соли, избыточная масса тела, курение, малоактивный образ жизни и возраст.

При достижении возраста 35-40 лет у мужчин и 40-50 лет у женщин, необходимо систематически измерять артериальное давление.

Перед измерением артериального давления:

- не пейте чай, кофе или другие напитки, содержащие кофеин;
- не занимайтесь физической нагрузкой за 30 минут до измерения;
- не перекрещивайте ноги или руки;
- во время измерений нельзя разговаривать, смотреть телевизор, слушать радио, принимать пищу.

Сделайте несколько измерений. Измерьте артериальное давление 2-3 раза и запишите среднее арифметическое этих измерений. Измеряйте артериальное давление в одно и то же время, утром и вечером.

При первых симптомах гипертонии – повышении цифр артериального давления, головной боли, чувстве жара, особенно в ситуациях, связанных с эмоциональным напряжением, следует обратиться к участковому врачу или врачу кардиологу.