

Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией – 13 мая

Всемирный День борьбы с гипертонией проводится во вторую субботу мая при поддержке Всемирной организации здравоохранения. В рамках Всемирного дня борьбы с гипертонией в 2017 году в нашей области стартовал месячник «Май – месяц здорового сердца».

Целью проведения этого дня является повышение информированности населения о серьезности осложнений артериальной гипертонии и распространение информации о том, как можно предотвратить развитие этого заболевания.

Гипертония – это периодическое или стойкое повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. В нашей области страдают гипертонической болезнью более 140 тысяч человек, показатель заболеваемости в 2016 году составил 10384,9 на 100 000 населения (РФ 2015г. – 9536,6).

Многие люди, имея высокое артериальное давление, не знают о своем заболевании, так как долгое время данное состояние может протекать бессимптомно. Риск развития осложнений со стороны жизненно важных органов (мозг, сердце, почки, глаза, сосуды) напрямую зависит от цифр артериального давления: минимальный риск – до 160/100 мм рт.ст, средний – до 180/110 мм рт.ст и высокий – свыше 180/110 мм.рт.ст.

Зная и выполняя основные принципы профилактики гипертензии, можно предупредить развитие болезни, облегчить течение и исключить риск возникновения осложнений.

Чтобы предотвратить артериальную гипертонию:

- увеличьте свою физическую активность, занимайтесь физической культурой;
- соблюдайте режим сна и отдыха (спите не менее 7-8 часов в сутки);
- следите за массой тела;
- откажитесь от вредных привычек;
- ограничьте потребление поваренной соли до 5 г в сутки и менее;
- ежедневно употребляйте не менее 500 г овощей и фруктов.

Достоверным способом своевременного выявления артериальной гипертонии является систематическое измерение артериального давления, даже при отсутствии жалоб. При первых проявлениях гипертонии необходимо обратиться к врачу.