

## **17 мая – Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией**

**Всемирный день борьбы с гипертонией** (World Hypertension Day) отмечается каждый год 17 мая по инициативе Всемирной лиги по борьбе с гипертонией (World Hypertension League). Основная его задача — способствовать распространению информации об одном из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

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 гипертонии.

Каждый человек должен измерять артериальное давление. Выявление артериальной гипертонии 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.

Сейчас, в настоящее время, методы обнаружения и способы лечения гипертонии существуют и успешно применяются на практике во многих медицинских учреждениях большинства стран мира.

### **Профилактика гипертонии**

#### **Памятка для населения**

Гипертоническая болезнь — это хроническое заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления выше допустимых пределов (систолическое давление выше 140 мм рт. ст. и диастолическое давление выше 90 мм рт. ст.). Гипертония является широко распространенной в мире эпидемией. Во многих странах более 50% людей в возрасте свыше 60 лет имеют повышенное артериальное давление, только одна треть лиц, страдающих гипертонией, получает лечение и примерно 12% из числа этих людей находится под медицинским контролем, около 45% больных людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления. В последние годы клиническая картина недуга "молодеет", к кардиологам все чаще обращаются пациенты детского и подросткового возраста.

Специалисты определяют такие факторы риска артериальной гипертензии, на которые необходимо обратить особое внимание:

- избыточный вес (индекс массы тела превышает норму);
- потребление соли в больших количествах (избыток натрия способствует развитию спазма артерий, задерживает жидкость в организме);
- вредные привычки (курение, чрезмерное потребление алкоголя повышает риск развития недуга);
- наследственность (при наличии гипертонии у двух или более родственников первой линии вероятность диагностирования гипертонии сильно возрастает);
- атеросклероз (нарушение обмена холестерина понижает уровень эластичности артерий, за счет чего сужаются просветы сосудов, и повышается артериальное давление);

- повышенные психоэмоциональные нагрузки, частые стрессы (выброс адреналина в кровь повышает давление, за счет чего сосуды изнашиваются, повышенное давление переходит в хроническую форму);
- гиподинамия (отсутствие физической активности замедляет обмен веществ, ослабляет нервную систему организма).

**Для людей, входящих в группы риска развития артериальной гипертензии, необходимо рекомендовать простые и эффективные меры, направленные на изменение поведения и образа жизни:**

- ✚ снижение или нормализация массы тела (желательно до достижения индекса массы тела  $<25 \text{ кг/м}^2$ ) за счет уменьшения общей калорийности пищи и потребления жиров
- ✚ ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30–60 минут (например, прогулки быстрым шагом, плавание). Нежелательны изометрические нагрузки (поднятие тяжестей), особенно в сочетании с задержкой дыхания, которые могут вызвать подъем АД
- ✚ ограничение потребления поваренной соли (до 5 г в сутки). Уменьшение использования соли при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли (соленья, гастрономические продукты — копчености, сосиски, колбасы, мясо в панировке, консервы).
- ✚ использование диеты. Целесообразно включать в рацион питания продукты богатые кальцием (молочные обезжиренные продукты), калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (овощи, фрукты, зелень, хлеб грубого помола, отруби).
- ✚ ограничение приема алкоголя. Следует учитывать возможное нежелательное взаимодействие алкоголя с антигипертензивными лекарственными средствами
- ✚ прекращение курения — один из самых эффективных способов снижения общего риска сердечно-сосудистых заболеваний

Артериальную гипертензию намного легче предупредить, чем лечить, поэтому профилактика гипертензии нужна, даже если признаки болезни еще не проявились. Особенно важно соблюдать предписания врача тем людям, которые имеют в анамнезе два или больше факторов риска. Нужно обязательно проходить ежегодные медицинские осмотры у кардиолога или терапевта. Профилактика артериальной гипертензии занимает особое место во врачебной практике и начинается с выяснения причин, изучения индивидуальных факторов риска и тщательного продумывания схемы лечения гипертонической болезни.