17 МАЯ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Ежегодно, начиная с 2005 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в сотрудничестве со Всемирной лигой борьбы с гипертонией и Международным обществом гипертонии 17 мая отмечается Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией (АГ).

Целью проведения Дня борьбы с артериальной гипертонией является доведение до широких кругов общественности сведений об опасности гипертонической болезни, серьезности ее медицинских осложнений, повышение информированности о методах профилактики и ранней диагностики.

В 2021 году девиз Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией: «Измерьте свое артериальное давление. Контролируйте его. Живите дольше». Каждый человек должен измерять артериальное давление и знать свои цифры артериального давления. Необходимо помнить, что гипертония – это «тихий убийца». У гипертонии нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления. Она поражает жизненно важные органы – органы-мишени: сердце, головной мозг, кровеносные сосуды, сетчатка глаза, почки.

Повышению артериального давления могут способствовать злоупотребление соленой, жирной пищей, алкоголем, стрессы, повышение уровня холестерина, курение, малоподвижный образ жизни. Важно учитывать и наследственный фактор. Так, лица с повышенным АД употребляют с пищей в 3 раза больше поваренной соли, чем люди с нормальным давлением; выкуриваемая сигарета может вызвать подъем АД на 10-30 мм рт. Ст.; лишний килограмм массы тела повышает АД на 1-3 мм рт. Ст.; у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, риск развития АГ на 20-50% выше, чем у тех, кто занимается физической активностью не менее 30 минут в день; риск развития осложнений АГ существенно повышается, если у родственников женского пола (мать, родные сестры) были инфаркты и инсульты в возрасте до 65 лет, а у родственников мужского пола (отец, родные братья) в возрасте до 55 лет.

Единственным способом выявления АГ является регулярное измерение АД не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб. Правила измерения АД: измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утро и вечер) не мнее, чем через 30 минут после физической нагрузки, курения, приема пищи, употребления чая или кофе; сидя в удобной позе; рука на столе и находится на уровне сердца; манжета накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба; результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник.

Уровень артериального давления не должен превышать 140/90 в любом возрасте. АД 120/80 – оптимально для любого возраста!

Для лиц, входящих в группу риска развития артериальной гипертонии, рекомендуются простые и эффективные меры, направленные на изменение поведения и образа жизни:

- Нормализация массы тела (индекс массы тела 19-25) за счет уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности;

- Ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30-60 минут и более (прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде, плавание);

- Ограничение потребления поваренной соли до 5 г в сутки (уменьшение использования соли при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли: соленья, копчености, сосиски, колбасы, консервы, чипсы);

- Целесообразно включать в рацион питания продукты, богатые кальцием (молочные продукты с низким содержанием жира); калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (овощи, фрукты, зелень, цельнозерновые продукты); орехи; ограничить употребление продуктов, содержащих животные жиры (кондитерские изделия, маргарин, майонез, фаст-фуд), сладких газированных напитков;

- Ограничение приема алкоголя;

- Отказ от курения.