

17 мая Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией



17 мая по инициативе Всемирной антигипертензивной Лиги и Международного общества гипертонии официально отмечается Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией.

Целью проведения Дня является доведение информации до широких кругов общественности об опасности данного патологического состояния и серьезности его медицинских осложнений, а также повышение знаний о методах профилактики и ранней диагностики.

Для достижения этой цели необходимы совместные усилия работников здравоохранения, средств массовой информации, общественных и государственных организаций.

Необходимо помнить, что **гипертония** — это «тихий убийца». У гипертонии нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления, она поражает жизненно важные органы – органы мишени, такие как головной мозг, сердце, кровеносные сосуды, сетчатка глаз, почки.

Артериальная гипертония является одним из наиболее распространенных факторов риска развития сердечнососудистых заболеваний и их осложнений, таких как инфаркт миокарда и нарушение мозгового кровообращения.

Гипертония является широко распространенной в мире эпидемией, поражающей жителей как развитых, так и развивающихся стран, с напряженным нервно-эмоциональным жизненным фоном.

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.

Выявление гипертонии является первым шагом на пути борьбы с этим заболеванием. Эта цель может быть достигнута путем организации регулярного измерения артериального давления не только при плохом самочувствии, но и при отсутствии жалоб. Измерение артериального давления должно быть доступно не только в медицинских организациях, но и в различных общественных местах, таких как торговые центры, школы, религиозные учреждения и т.д. Не измеряя артериальное давление, невозможно определить заболевание, а значит, назначить соответствующее лечение.

Артериальное давление чаще повышается у людей, злоупотребляющей соленой, жирной пищей, алкоголем, при стрессовых ситуациях, повышении уровня холестерина, курении, низкой физической активности, отягощенной наследственности.

Уровень артериального давления не должен превышать 140/90 мм рт. ст. в любом возрасте (АД — 120/80 мм рт. ст. — оптимально для любого возраста). При стойком АД выше 150 мм рт. ст. инсульты возникают в 3 раза чаще, а инфаркты – в 2,5 раза чаще, чем при нормальном артериальном давлении.

Для населения, входящего в группы риска развития артериальной гипертонии, необходимо рекомендовать простые и эффективные меры, направленные на изменение поведения и образа жизни:

- Нормализация массы тела (желательно до достижения индекса массы тела $< 25 \text{ кг/м}^2$) за счет уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности;
- Ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30–60 минут и более (например, прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде или плавание и др.).
- 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, чипсы).
- Целесообразно включать в рацион питания продукты богатые кальцием (молочные продукты с низким содержанием жира), калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (овощи, фрукты, зелень, цельно зерновые продукты), орехи. Ограничить употребление продуктов, содержащих животные жиры, исключить транс-жиры (кондитерские изделия фабричного производства, маргарин, спреды, майонез, продукты фаст-фуд), а также сладкие газированные напитки.
- Ограничение приема алкоголя (< 30 г в сутки для мужчин и 20 г для женщин в пересчете на чистый алкоголь).
- Прекращение курения – один из самых эффективных способов снижения общего риска сердечнососудистых заболеваний.