ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»

Пресс-релиз

Ежегодно, с 2006 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Всемирной Лиги Гипертонии 17 мая отмечается Всемирный день борьбы с гипертонией. В 2023 году Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией проводиться под девизом**«Точно измеряйте свое кровяное давление. Контролируйте его. Живите дольше».**Основная цель Дня**–**способствовать повышению информированности широких слоев населения об одном из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы, напомнить о необходимости регулярно измерять и знать свои цифры артериального давления, а также соблюдать правильную диету, вести активный образ жизни и отказаться от вредных привычек.

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90. При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии. При этом длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%. У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти. Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

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 сердце, головной мозг, кровеносные сосуды, сетчатка глаза, почки. Повышение АД на 6 мм рт. ст. означает увеличение частоты инсультов на 60% и увеличение риска инфарктов на 20%.

Осведомленность о наличии артериальной гипертонии у мужчин составляет 67,5%, у женщин – 78,9%, среди мужчин при наличии показаний регулярно принимают препараты для снижения АД 39,5%, среди женщин – 60,9%; среди принимающих регулярно препараты достигают целевых значений уровня АД 41,5% мужчин и 53,5% женщин.

Высокий риск развития инсульта, инфаркта миокарда, и сердечно-сосудистой смерти в ближайшие 10 лет имеют 40,6% здоровых мужчин, тогда как такой же риск имеют только 7,1% здоровых женщин, что почти в 6 раз меньше.

В России, по данным эпидемиологических исследований, только среди мужчин в возрасте до 65 лет частота артериальной гипертонии (АГ) — 49%, а у женщин — 40%, поэтому задача выявления больных АГ является одной из важнейших в рамках диспансеризации и профилактических медицинских осмотров взрослого населения. Неконтролируемая гипертония может привести к инфаркту, увеличению размеров сердца и, в конечном итоге, к сердечной недостаточности. В кровеносных сосудах могут развиваться расширения (аневризмы) и появляться уязвимые места, в которых сосуды с большей вероятностью могут закупориваться и разрываться. Повышенное давление в кровеносных сосудах может привести к кровоизлиянию в мозг и развитию инсульта. Гипертония может также приводить к почечной недостаточности, слепоте и когнитивным нарушениям.

Некоторым людям для нормализации кровяного давления бывает достаточно изменить образ жизни — прекратить употреблять табак, перейти к здоровому питанию, регулярно заниматься физической активностью и избегать вредного употребления алкоголя. Этому может также способствовать уменьшение потребления соли. Для других людей таких изменений недостаточно, и им необходимы лекарственные препараты для регулирования кровяного давления.

Гипертония, наносит удар по жизненно важным органам. Именно поэтому необходимо знать сколь коварна артериальная гипертония, осознавать ее последствия, а вооруженный знаниями может и должен бороться с ней, а врачи помогут свести до минимума ее грозные осложнения.