

17 мая — Всемирный день борьбы с гипертензией

(Важные даты в здравоохранении)

Высокое артериальное давление, известное как гипертензия, является главным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, болезней почек и даже глаз. Когда артериальное давление превышает некие границы, мы называем это состояние высоким артериальным давлением. Единственный способ выявить, каково ваше артериальное давление – измерить его с помощью специальных приборов — тонометров.

В последние годы разработаны и широко применяются автоматические тонометры, которыми можно измерить артериальное давление дома. В отличие от других болезней. Которые сигнализируют о себе болями в разных частях тела, у гипертензии нет никаких проявлений, вот почему её называют *молчаливым убийцей*.

Трое из десяти человек на этой планете живут с гипертензией, что составляет примерно 1,8 миллиарда человек. К несчастью, около 50% этих людей не знают о своём состоянии, не лечатся, не контролируют своё артериальное давление, не меняют образ жизни и находятся в зоне риска, а так же являются потенциальными кандидатами на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, болезней почек и даже внезапной смерти.

Хорошая новость – артериальное давление легко измерить. Следующая хорошая новость – раз вы знаете, что у вас повышенное артериальное давление, то вы можете сделать кое-что для профилактики и контроля повышенного артериального давления и таким образом избежать потенциального риска.

Всемирная Лига Борьбы с Гипертензией рекомендует, чтобы каждый человек измерял свое артериальное давление хотя бы раз в 3 месяца

- Если ваше артериальное давление ниже 120/80 (среднее значение 120 мм рт.ст. – систолическое и мене, чем 80 мм рт.ст. диастолическое давление), то вы имеете нормальное артериальное давление. Поздравляем, сохраняйте его таким. Но измеряйте его регулярно..
- Если ваше артериальное давление ниже 140/90, но выше 120/80, то у вас есть риск развития гипертензии. Вам нужно немедленно предпринять усилия по оздоровлению вашего образа жизни: бросить курить, если вы курите, снизить вес тела, увеличить физическую активность, изменить диетические привычки – есть больше овощей и фруктов, уменьшить количество соли и жиров и обратиться к врачу, чтобы ежегодно наблюдаться у него.
- Если ваше артериальное давление выше 140/90, вы нуждаетесь в медицинской помощи, приёме необходимых лекарств, чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Всемирная Лига Борьбы с Гипертензией учредила в 2005 году Всемирный День Борьбы с Гипертензией, чтобы повысить знания людей с гипертензией во всём мире. В этом году девиз Всемирного Дня Борьбы с Гипертензией – **«Знай своё артериальное давление!»**

Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»

Надежда КОЛДАЕВА