

17
МАЯ

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ
С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ**



Знай цифры своего артериального
давления

- Ежегодно 17 мая по инициативе Всемирной антигипертензивной Лиги и Международного общества гипертонии официально отмечается Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией.
- Основная его задача — привлечь внимание населения к предупреждению болезней, вызванных высоким артериальным давлением (АД) и сообщить людям информацию по их профилактике, выявлению и лечению.

- Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной примерно 17 млн. случаев смерти в год, это почти треть от общего числа смертей. Из них осложнения гипертонии вызывают 9,4 млн. случаев смерти в мире ежегодно. На долю гипертонии приходится по меньшей мере 45% смертных случаев, вызванных болезнями сердца, и 51% случаев смерти, вызванных инсультом.
- Если гипертония выявляется своевременно, есть возможность свести к минимуму риск сердечных приступов, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.

Что такое артериальная гипертония?

- **Артериальная гипертония** — это периодическое или стойкое повышение артериального давления, отмеченного трехкратно в различное время на фоне спокойной обстановки у лиц, не принимающих лекарственных средств, снижающих артериальное давление.
- Гипертонию диагностируют при систолическом АД ≥ 140 мм рт.ст. и диастолическом АД ≥ 90 мм рт.ст.
- Артериальная гипертония — заболевание, опасное для жизни больного осложнениями, как вследствие самого повышения артериального давления, так и развития атеросклероза сосудов, снабжающих кровью жизненно важные органы (сердце, мозг, почки и др.).

- Течение заболевания может быть различным. Сначала наблюдаются небольшие эпизодические подъемы артериального давления. Если не проводить лечение, то артериальное давление повышается все выше и становится стойко повышенным.
- При многолетнем течении артериальной гипертонии организм постепенно адаптируется к высоким цифрам АД, и самочувствие больного человека может оставаться сравнительно неплохим.
- В этом коварство заболевания! Повышенное артериальное давление оказывает повреждающее воздействие на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. Длительно текущая артериальная гипертония может привести к сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардии), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.

- **Вероятность развития высокого кровяного давления и его неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:**
- ведение здорового образа жизни с акцентом на правильное питание;
- уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г в день;
- потребление пяти порций фруктов и овощей в день;
- уменьшение потребления насыщенных жиров и общего количества жиров;
- отказ от злоупотребления алкоголем;
- отказ от курения;
- регулярная физическая активность. Физическим нагрузкам следует уделять не менее 30 минут в день пять раз в неделю;
- поддержание нормальной массы тела;
- контроль стресса.

- **Артериальное (кровеное) давление** — это сила, с которой поток крови давит на сосуды.
- Артериальное давление способствует продвижению крови по сосудам. Различают два показателя артериального давления:
- систолическое артериальное давление (САД), называемое ещё «верхним» — отражает давление в артериях, которое создается при сокращении сердца и выбросе крови в артериальную часть сосудистой системы;
- диастолическое артериальное давление (ДАД), называемое ещё «нижним» — отражает давление в артериях в момент расслабления сердца, во время которого происходит его наполнение перед следующим сокращением.
- И систолическое артериальное давление и диастолическое артериальное давление измеряются в миллиметрах ртутного столба (мм рт.ст.)
- **ЗАПОМНИТЕ!** Цифры нормального артериального давления составляют менее 140/90 мм рт. ст. (оптимальным является АД 120/80 мм рт. ст.)

БРОСЬТЕ КУРИТЬ

0 сигарет

в день



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

овощей/фруктов в день:

5 порций



БУДЬТЕ АКТИВНЫ

30 минут физической активности или

3 км

в день



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

не превышайте эти цифры:

140/90



СТРЕМИТЕСЬ К РЕКОМЕНДУЕМЫМ ГРАНИЦАМ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ

не превышайте эти цифры:

102 – мужчины



88 – женщины

Спасибо за внимание!

