

### **13 мая – Всемирный день борьбы с «молчаливым убийцей» - гипертонией.**

Всемирный День Борьбы с Гипертонией учреждён Всемирной лигой борьбы с гипертонией при поддержке ВОЗ, он проводится с 2005 года. Основная его задача - привлечь внимание населения к предупреждению болезней, вызванных высоким артериальным давлением и сообщить людям информацию по их профилактике, выявлению и лечению.

Распространенность гипертонии чрезвычайно велика. Во всём мире ежегодно **7 млн. человек** умирают и **15 млн.** страдают из-за высокого артериального давления или гипертонии. Это наиболее значимый фактор риска смерти во всём мире.

На распространённость гипертонии оказывают влияние уровень социально-экономического развития, отношение населения к сохранению здоровья, распространённость факторов риска, провоцирующих гипертонию.

Артериальное давление есть сила, с которой сердце прогоняет кровь по телу. Артериальное давление определяется силой и количеством нагнетаемой крови, а также размером и гибкостью сосудов. Оно состоит из двух цифр, например 120/80 мм рт.ст.

Первая цифра – **систолическое давление** крови, которое возникает, когда сердце сокращается. Нормой для взрослых считаются цифры между 90 и 140.

Более низкий уровень показывает **диастолическое давление**, определяемое между ударами сердца, когда сердце расслабляется, «отдыхает». Нормой для взрослых считаются цифры между 60 и 90.

**Гипертония** - это хроническое состояние, при котором артериальное давление повышено. Многие люди имеют высокое артериальное давление и не знают об этом. Долгое время такое состояние протекает бессимптомно, но когда артериальное давление достигает критических цифр, поражаются артерии и жизненно важные органы. Гипертония вызывает **болезни сердца, почек, инсульт, способствует развитию диабета**. Вот почему высокое артериальное давление называют «молчаливым убийцей».

**Для больных диабетом и хроническими почечными заболеваниями любые цифры выше 130/85 рассматриваются как повышенное артериальное давление.**

Как только человек достигает возраста 35-40 лет у мужчин и 40-50 лет у женщин, ему необходимо измерять артериальное давление. Хотя бы раз в полгода. При первых симптомах - тяжесть, головная боль, чувство жара, особенно в ситуациях, связанных с эмоциональным напряжением, необходимо обратиться к участковому врачу. Безотлагательно обращаться к врачу необходимо при обнаружении выраженного повышения артериального давления, свыше 160.

#### **ИЗМЕРЯЙТЕ ВАШЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

**Вот 6 советов, которые помогут правильно измерять артериальное давление.**

Успокойтесь. Не пейте чай, кофе или другие напитки, содержащие кофеин, не занимайтесь никакой физической нагрузкой за 30 минут до измерения. Сядьте правильно. Обопритесь спиной на спинку стула. Аппарат должен находиться на уровне сердца. Согнутые в локтях руки спокойно лежат на столе. Не перекрещивайте ноги или руки. Во время измерений нельзя разговаривать, смотреть телевизор, слушать радио, принимать пищу. Нижний край манжеты должен находиться на 2 см выше локтевого сгиба. Так как артериальное давление изменяется в течение дня, то очень важно измерять его в одно и то же время каждый день. Рекомендуется это делать утром и вечером. Записывайте все ваши показатели.

## МЕДИКАМЕНТЫ ПОМОГУТ ВАМ ДОСТИЧЬ И УДЕРЖАТЬ НОРМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Многие препараты, которые снижают артериальное давление, являются также профилактикой сердечных приступов и инсульта. Обсудите с вашим доктором свои назначения.

### **И помните:**

принимать лекарства надо регулярно, как назначил врач очень важно не только достигнуть, но и удерживать нормальное артериальное давление, для чего приём лекарств должен быть непрерывным немедленно сообщайте вашему лечащему врачу о любых побочных эффектах продолжайте измерять артериальное давление, когда принимаете лекарства.

**ВАЖНЫМ УСЛОВИЕМ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ЧЕТЫРЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА:**

1. Снижение массы тела. Во всём мире растёт число людей с ожирением. Ожирение ведёт к гипертонии.
2. БРОСИТЬ КУРИТЬ
3. ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ
4. АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

**СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**

**Врач-терапевт Фомина Л.В.**