

Всемирная лига борьбы с гипертонией при поддержке Всемирной организации здравоохранения учредила **Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией**, который проводится ежегодно с 2005 года во вторую субботу мая месяца.

В 2019 году Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией проводится 11 мая. В период 2013-2019 гг. девиз: «Знай цифры своего артериального давления!».

Цель – доведение до широких кругов общественности информации об опасности гипертонической болезни и серьезности ее медицинских осложнений, а также повышение информирования о методах профилактики и ранней диагностики. Для достижения этой цели необходимы совместные усилия работников здравоохранения, средств массовой информации, общественных и государственных организаций.

Гипертония – «тихий убийца» и является широко распространенной в мире эпидемией. У гипертонии нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления, она поражает жизненно важные 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%.

В 2013 году ВОЗ было опубликовано глобальное резюме по гипертонии. Профилактика и контроль повышенного кровяного давления — одно из основных направлений этой деятельности.

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.

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.

По оперативным данным Росстата за январь-декабрь 2018 года основными причинами смерти в Санкт-Петербурге были болезни системы кровообращения, новообразования, травмы и отравления, на долю которых приходится 84,4% случаев смерти. Болезни системы кровообращения составляют 641,5 на 100 тыс. населения (в 2016 – 675,7; в 2017 – 637,1 на 100 тыс. населения).

Если гипертония выявляется своевременно, есть возможность свести к минимуму риск сердечных приступов, инсульта, сердечной и почечной недостаточности.

Вероятность развития высокого кровяного давления и его неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

- Стимулирование приверженности к здоровому образу жизни;
- Уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г соли в день;
- Потребление пяти порций фруктов и овощей в день;
- Уменьшение потребления насыщенных жиров и общего количества жиров;
- Отказ от злоупотребления алкоголем;

- Регулярная физическая активность и содействие физической активности детей и молодых людей (физическим нагрузкам следует уделять не менее 30 минут в день пять раз в неделю);
- Поддержание нормальной массы тела;
- Прекращение употребления табака и воздействия табачных изделий;
- Надлежащий контроль стрессов.

Лица, у которых уже есть гипертония, могут активно участвовать в контроле своего состояния посредством следующих мер:

- Следование нормам здорового поведения, перечисленным выше;
- Мониторинг кровяного давления в домашних условиях;
- Контроль содержания сахара в крови, уровня холестерина в крови и уровня альбумина в моче;
- Следование медицинским рекомендациям;
- Регулярный прием прописанных врачом лекарственных препаратов для снижения кровяного давления.

С целью повышения информированности населения о серьезных осложнениях артериальной гипертонии, распространения информации о том, как можно предотвратить развитие этого заболевания