

Пресс-релиз к Всемирному дню здоровья — 7 апреля 2013 г.

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в ознаменование годовщины основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1948 году. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную проблему общественного здравоохранения в мире. В 2013 году ВОЗ определила темой Всемирного дня здоровья профилактику артериальной гипертензии. Девиз Всемирного дня здоровья – «Контролируйте свое артериальное давление. Сократите риск инфаркта и инсульта». Конечной целью Всемирного дня здоровья является повышение осведомленности населения в отношении причин и последствий высокого артериального давления (АД), предоставление информации о профилактике высокого АД и связанных с ним осложнений, а также рекомендаций людям проверять АД и следовать советам специалистов по вопросам профилактики гипертонии; обеспечение доступности измерения АД для всех людей; формирование общественного мнения в пользу здорового образа жизни и создания окружающей среды, благоприятной для здоровых форм поведения.

Что же такое артериальная гипертензия?

Под термином «Артериальная гипертензия» (далее АГ) подразумевается синдром повышения артериального давления. Нормальным давлением считается 120/80. А вот давление 140/90 – это уже гипертензия, 160/100 – гипертензия второй степени, а если давление 180/110 и выше, то это гипертензия третьей степени.

Артериальная гипертензия, будучи хроническим и малосимптомным заболеванием, характеризуется чрезвычайно низкой приверженностью к лечению. АГ часто называют «тихим убийцей», потому что она подкрадывается к нам постепенно, без каких-либо ощутимых симптомов, подвергая риску возникновения болезней сердца, почек или даже инсульта.

Распространенность АГ в экономически развитых странах высока, причем она выше у жителей крупных городов, чем у сельского населения. Доля людей с гипертензией с возрастом увеличивается — от одного человека из десяти в возрасте от 20 до 40 лет до пяти из десяти в возрасте от 50 до 60 лет. У каждого третьего взрослого человека в мире развивается АГ. В нашей стране 39,0% мужчин и 42,0% женщин имеют повышенный уровень АД. При этом из них знают о наличии у них заболевания соответственно только 37,0 и 58,0%, лечатся лишь 22,0 и 46,0%, а лечатся эффективно с достижением целевых уровней АД 6,0% и 18,0% соответственно. Наша Могилевская область тоже не является исключением из правил.

Артериальная гипертензия является ведущей причиной инсульта. Статистические данные показывают, что среди всех случаев острого нарушения мозгового кровообращения – около 85% возникли у больных с повышенным артериальным давлением.

Профилактика АГ. Гипертензию можно предотвращать и лечить. В некоторых развитых странах профилактика и лечение АГ, а также других факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний привели к снижению смертности от болезней сердца. Риск развития гипертензии можно снизить путем:

- ✓ **Уменьшения потребления соли.** Ограничьте потребление хлорида натрия (поваренной соли) до 4 граммов в сутки (одна чайная ложка), и вы сможете убавить 2–8 пунктов (мм ртутного столба) АД. Изучайте содержание натрия на упаковке: более 0,2 грамма натрия на 100 граммов продукта – высокое содержание (колбасы, копченая рыба, томатный соус и сок, сыры, оливки); менее 0,1 грамма – низкое содержание (рис, овес, фрукты, овощи, картофель, свежие мясо, птица, рыба, отруби). Следует учитывать, что ряд продуктов включает натрий в виде иных солей (например, бензоат или глутамат натрия), а не только в виде хлорида натрия.
- ✓ **Сбалансированного питания.** Следуйте определенной диете DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – диетический подход к остановке гипертензии). Эта диета богата фруктами, овощами и нежирными молочными продуктами. В ней низкое содержание жиров, а также красного мяса, сладостей и сладких напитков. Придерживаясь такого рациона, вы сможете понизить показатель систолического давления на 8–14 мм. ртутного столба. Некоторые исследования доказали, что соблюдение такого режима питания может быть даже более эффективным, чем прием некоторых лекарственных средств для борьбы с гипертонией.
- ✓ **Отказа от вредного употребления алкоголя.** Ограничьте употребление алкоголя, и вы сможете убрать два-четыре пункта.
- ✓ **Регулярной физической активности.** Занимайтесь физическими упражнениями пять-семь раз в неделю по 30-40 минут, и вы сможете снизить артериальное давление ещё на 4-9 мм ртутного столба. Можно заниматься ходьбой в быстром темпе 30–40 минут три-пять раз в неделю. Полезно чередование ходьбы с плаванием и ездой на велосипеде. Но не допускайте переутомления, ощущения дискомфорта и одышки.
- ✓ **Поддержанием нормального веса тела.** Подсчитано, что вы можете опустить показатель систолического давления на 5–20 пунктов за каждые десять килограммов потери веса. Даже потеря

2-3 килограмма веса может быть полезна. В любом случае, снижение веса только прибавит вам жизненных сил.

- ✓ **Отказа от употребления табака.** Курение повреждает стенки кровеносных сосудов и ускоряет склерозирование артерий. Курение – главный фактор риска ишемической болезни сердца (инфаркта миокарда). Непосредственный эффект от выкуривания нескольких сигарет на артериальное давление, возможно, и не большой, но регулярное курение вызывает химические изменения в организме, которые обуславливают стойкое повышение артериального давления.
- ✓ **Избегайте стрессов.** Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови в единицу времени, вследствие чего давление повышается. Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение артериального давления становится хроническим.

Исследования показали, что гипертензию можно держать под контролем, а в отдельных случаях, даже не прибегая к использованию фармацевтических препаратов. Если все же приходится принимать лекарства для снижения артериального давления, то изменение образа жизни может способствовать лучшему их действию, снизить или даже свести на нет потребность в них. Простые усилия со стороны человека, склонного к повышенному артериальному давлению могут привести к его значительному снижению. Даже небольшие снижения показателя артериального давления считаются ценными. По мнению врачей, падение систолического давления всего на два мм. ртутного столба сокращает вероятность смерти от инсультов на 6% и от ИБС (ишемическая болезнь сердца) – на 4%.

УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

*УЗ «Могилевский областной лечебно-диагностический центр».
03.04.2013г.*