**Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией**

Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией ([World Hypertension Day](https://webplus.info/index.php?page=340&holiday=823)) учреждён Всемирной лигой борьбы с гипертонией при поддержке Всемирной организации здравоохранения. Первый Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией прошел 14-го мая 2005 года. С 2006 года ежегодные события, посвященные этому дню, проводятся 17 мая.

Цель Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией - повышение информированности населения о серьезных осложнениях артериальной гипертонии, распространение информации о том, как можно предотвратить развитие этого заболевания.

В мире насчитывается до 1,5 миллиарда людей, страдающих артериальной гипертонией, половина из них не подозревает о своем недуге. Повышенное артериальное давление или артериальная гипертония является одной из наиболее частых причин инфарктов, инсультов, потери зрения.

Кровяное давление считается повышенным или высоким, если систолическое кровяное давление равно или превышает 140 мм рт. ст., а диастолическое равно или превышает 90 мм рт. ст.

Все должны знать и контролировать свое артериальное давление. Единственный путь выявить повышенное артериальное давление – это регулярно его измерять.

**Как правильно измерять артериальное давление?**

Для измерения артериального давления используют специальный прибор – тонометр.

Условия измерения артериального давления: измерять в удобной обстановке при комнатной температуре, не менее чем после 5-10 минутного отдыха, через 30 минут после еды.

Положение пациента: сидя, не скрещивая ноги, рука полностью лежит на столе (не «на весу»), спина опирается на спинку стула. В момент измерения нельзя разговаривать, делать резкие движения, дыхание спокойное и равномерное.

Требования к приборам и манжетам: манжета должна соответствовать окружности плеча, нижний край манжеты располагается на 2,0 см. выше локтевого сгиба, между манжетой и поверхностью плеча пациента должен проходить палец, манжета должна располагаться на плече – на уровне сердца.

Техника измерения: артериальное давление измеряют на обеих руках, если разница между руками менее 10 мм рт.ст., то в дальнейшем измерение проводится на нерабочей руке (обычно - левой); если разница между руками более 10 мм, то все последующие измерения проводят на той руке, где цифры артериального давления выше.

Кратность измерений: два – три измерения с интервалом в 2-3 минуты, среднее значение двух и более последовательных измерений гораздо точнее отражает уровень артериального давления, чем однократное измерение.

Регулярность измерений: при артериальной гипертонии два раза в день: утром после пробуждения и утреннего туалета, вечером в 21.00-22.00, в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем артериального давления.

Результаты измерений целесообразно записывать в дневник для консультации с врачом относительно лечения.

**Уровни артериального давления**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни артериального давления | Систолическое  (мм.рт.ст.) | Диастолическое  (мм.рт.ст.) |
| Нормальное | Ниже 130 | Ниже 85 |
| Высокое нормальное | 130-139 | 85-89 |
| Артериальная гипертония | 140 и выше | 90 и выше |

Помните! Чем выше Ваше артериальное давление, тем выше риск развития заболеваний сердца и сосудов, осложнений сахарного диабета!

Последствия повышенного артериального давления для организма усугубляют наличие факторов риска: употребление табака, алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность, стресс, ожирение, высокий уровень холестерина и сахарный диабет.

Некоторым людям для нормализации давления бывает достаточно изменить образ жизни, другим этого недостаточно и необходим прием лекарственных препаратов по согласованию с врачом.

**Профилактика** **артериальной гипертонии**

Артериальную гипертонию легче предупредить, чем вылечить. Профилактика направлена на устранение факторов, повышающих риск развития этого недуга.

Для минимизации риска развития высокого кровяного давления и его неблагоприятных последствий каждый человек должен предпринять пять конкретных шагов:

* Организовать здоровое сбалансированное питание
* уменьшать потребление соли до 2,5 г в день (чуть менее одной чайной ложки), включая приготовление пищи:

- при готовке сократить добавление соли вполовину;

- перестать досаливать уже готовый продукт;

- исключить из рациона консервы, заменив их на натуральные продукты;

- употреблять меньше маринадов и солений;

- включить в рацион несолёные приправы);

* насытить рацион свежими овощами и фруктами, съедать пять порций фруктов и овощей в день;
* уменьшать потребление насыщенных жиров и общее потребление жиров, избегать животных жиров, перейти на маложирные продукты.
* Повышение физической активности
* регулярно поддерживать физическую активность: минимум 30 минут в день (возможно ходьба);
* поддерживать нормальный вес: потеря каждых 5 кг излишнего веса может способствовать снижению систолического кровяного давления на 2-10 пунктов.
* Прекратить употребление табака и воздействие табачной продукции.
* Избегать чрезмерного употребления алкоголя.
* Повышение устойчивости к стрессовым воздействиям
* ограждать себя от стрессов, научиться реагировать на стрессы с долей здорового скепсиса;
* обеспечить полноценный ночной сон (не менее 7-8часов в сутки).

 Врач-методист Н. С. Виноградова

Статья подготовлена с использованием источника:

<https://scardio.ru/partnery/associirovannye_organizacii/evropeyskoe_obschestvo_kardiologov_esc>;

site:www.who.int