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

Поэтому с целью повышения информированности населения о мерах профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии Всемирная организация здравоохранения инициировала ежегодное проведение во вторую субботу мая Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией. Привлечение внимания к разрешению проблемы артериальной гипертонии позволяет одновременно проводить эффективную профилактику большинства сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся осложнениями артериальной гипертонии.

**В 2017 году Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией выпадает на 13 мая.**

В период 2013-2018 гг. тема Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией – «Знай цифры своего АД!».

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.

В России гипертонией страдает почти треть населения.

*Россия отличается от Европейских стран очень высоким уровнем смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Доказано, что одним из ведущих факторов риска ССЗ, наряду с курением и избыточной массой тела, является артериальная гипертония. В России, по ориентировочным подсчетам,****40 миллионов челове****к страдают от гипертонии. Если учесть, что у нас 115 миллионов человек взрослого населения, то это и есть почти треть.*

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

*Важнейшим фактором риска является возраст. Конечно, это не означает, что каждый человек преклонного возраста должен иметь гипертонию, тем не менее, в России гипертония в среднем начинается в 35-40 лет у мужчин и в 40-50 лет у женщин. Другой фактор риска - избыточное потребление соли (в два раза больше чем необходимо). Следующий фактор избыточная масса тела и ожирение. При этом имеется в виду не подкожное ожирение, а накопление жира, в брюшной полости. У лиц среднего возраста гипертония, главным образом, обусловлена именно этим фактором. Опасность заключается в том, что жир в брюшной полости гормонально активен, он провоцирует процессы, которые приводят к повышению артериального давления, развитию атеросклероза, сахарного диабета и, в конечно итоге, инфарктам, инсультам и смерти. Если человек набирается мужества и убирает лишний вес, то гипертония с высокой вероятностью уходит. Кстати ожирение все больше распространяется в сторону молодого возраста, соответственно и гипертония молодеет.* *Ну и, конечно,* *курение, это тоже фактор, провоцирующий гипертонию.*

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

*Важнейшим фактором риска является возраст. Конечно, это не означает, что каждый человек преклонного возраста должен иметь гипертонию, тем не менее, в России гипертония в среднем начинается в 35-40 лет у мужчин и в 40-50 лет у женщин. Другой фактор риска - избыточное потребление соли (в два раза больше чем необходимо). Следующий фактор избыточная масса тела и ожирение. При этом имеется в виду не подкожное ожирение, а накопление жира в брюшной полости. У лиц среднего возраста гипертония, главным образом, обусловлена именно этим фактором. Опасность заключается в том, что жир в брюшной полости гормонально активен, он провоцирует процессы, которые приводят к повышению артериального давления, развитию атеросклероза, сахарного диабета и, в конечно итоге, инфарктам, инсультам и смерти. Если человек набирается мужества и убирает лишний вес, то гипертония с высокой вероятностью уходит. Кстати ожирение все больше распространяется в сторону молодого возраста, соответственно и гипертония молодеет.* *Ну и, конечно,* *курение, это тоже фактор, провоцирующий гипертонию.*

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 здорового образа жизни с акцентом на надлежащее питание детей и молодых людей
* 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, если это возможно;
* контроль содержания сахара в крови, уровня холестерина в крови и уровня альбумина в моче;
* умение оценивать сердечно-сосудистый риск, используя инструмент оценки риска;
* следование медицинским рекомендациям;
* регулярный прием любых прописанных лекарственных средств для снижения кровяного давления.

Мы проводим в этом году МЕСЯЧНИК ПО БОРЬБЕ С ГИПЕРТОНИЕЙ!

За месяц большое количество людей смогут научиться измерять артериальное давление у себя и своих близких, смогут понять, почему это настолько важно и даже сумеют выработать привычку регулярно следить за артериальным давлением.

Медицинские работники помогут Вам в этом!

ПРИХОДИ, ИЗМЕРЬ СВОЕ АД!

ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ ВМЕСТЕ!