

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.

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.

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, по ориентировочным подсчетам, около 40 миллионов человек страдают от гипертонии, то есть почти треть населения.

Важнейшими факторами риска являются:

- возраст более 35-40 лет у мужчин и 40-50 лет у женщин.
- избыточное потребление соли
- избыточная масса тела и ожирение
- курение.

Особенно опасным является накопление жира в брюшной полости. 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 конечном итоге, инфарктам, инсультам. Если человек убирает лишний вес, то гипертония с высокой вероятностью уходит. Кстати ожирение все больше распространяется в сторону молодого возраста, соответственно и гипертония молодеет.

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:

- Уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г. соли в день
- Потребление достаточного количества 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 препятствовать развитию осложнений своего заболевания 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 любых прописанных лекарственных средств для снижения кровяного давления.**

Мы проводим в этом году **МЕСЯЧНИК ПО БОРЬБЕ С ГИПЕРТОНИЕЙ!**

В течение мая 2017 года 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!

В рамках указанного мероприятия планируется организовать измерение артериального давления и определение индекса массы тела максимально возможному числу граждан при обращении в **медицинскую организацию по месту жительства** (территориальную поликлинику, центральную районную больницу) и раздачу информационных материалов по профилактике артериальной гипертонии.

Кроме того, планируется проведение лекций и бесед в медицинских и образовательных учреждениях, на предприятиях по тематике: «Профилактика и лечение артериальной гипертонии» и раздача информационных материалов по профилактике артериальной гипертонии.

Информация о проведении мероприятий месячника будет опубликована на сайтах медицинских организаций.

26 мая 2017 года в ТЦ «Галактика» с 17 до 19 часов будет организована акция «Узнай цифры своего АД!». В рамках акции медицинскими работниками будет проводиться измерение артериального давления и определение индекса массы тела, а волонтеры будут раздавать посетителям торгового центра информационные материалы (буклеты, памятки). Кроме того, запланирован флэшмоб (музыкальная композиция, подготовленная студентами Смоленского государственного медицинского университета).

23 мая 2017 года в ДК «ШАРМ» состоится информационно-образовательное мероприятие «Узнай цифры своего АД!», в ходе которого пройдет обучение граждан методике самоконтроля артериального давления, определение индекса массы тела (ИМТ), информирование участников мероприятия о мерах профилактики артериальной гипертонии.