

Ежегодно 17 мая во всем мире отмечается День борьбы с артериальной гипертонией. Он появился по инициативе Всемирной организации здравоохранения в тесном сотрудничестве с Всемирной лигой борьбы с гипертонией и Международным обществом гипертонии. Актуальность проблемы подтверждают цифры. Так в России от артериальной гипертонии страдают более 40 миллионов взрослых людей.

Гипертония является широко распространенной во всем мире эпидемией, поражающей как развитые, так и развивающиеся страны, с напряженным нервно-эмоциональным жизненным фоном. Во многих странах более 50% людей в возрасте свыше 60 лет имеют повышенное артериальное давление, только одна треть лиц, страдающих гипертонией, получает лечение.

В Республике Алтай по состоянию на 1 квартал 2023 года заболеваемость болезнями, характеризующимися повышенным давлением, составила более 200 на 1000 человек.

В 1 квартале 2023 года впервые выявлено 82 случая гипертонии и связанных заболеваний. Учитывая, что в 2023 году заболевания системы кровообращения вышли на 1 место в структуре причин смертности для трудоспособного населения, можно предположить, что данная категория испытала на себе наиболее выраженное негативное влияние роста случаев заболевания гипертонией.

Среди муниципальных образований в начале 2023 года наибольшие показатели заболеваемости фиксируются в Чемальском, Майминском и Усть-Коксинском районах, средний уровень превышен также в Онгудайском районе. Меньше всего людей с заболеваниями, связанными с повышенным кровяным давлением, характеризуется ситуация в Улаганском, Чойском и Шебалинском районах.

Возникновению артериальной гипертонии способствуют несколько факторов: отягощённая наследственность, употребление большого количества соли в пищу, повышенная масса тела, малоподвижный образ жизни, употребление алкоголя, стресс.

Артериальную гипертонию намного легче предупредить, чем лечить, поэтому

профилактика гипертонии нужна, даже если признаки болезни ещё не проявились. Вот несколько действенных способов избежать болезни.

Откажитесь от курения, ведь одна выкуренная сигарета может вызвать подъём артериального давления до 30 мм рт. ст.

Увеличьте свою физическую активность (аэробные нагрузки) до 40 мин в день 5 дней в неделю.

Ограничьте потребление соли. Готовьте пищу без соли и слегка подсаливайте её только перед едой. Поваренную соль замените на морскую.

Постарайтесь нормализовать функции центральной нервной системы (предотвращение стрессов): не унывайте и не впадайте в депрессию.

Нормализуйте сон, помните, что спать взрослому человеку необходимо не менее семи-восьми часов.

Постарайтесь снизить избыточный вес. Для этого откажитесь от сладкого и мучного, не принимайте пищу после 18:00.

Откажитесь от потребления спиртных напитков. Ведите дневник здоровья, ежедневно измеряйте артериальное давление и пульс.

Правила измерения артериального давления: измерять АД желательно 2 раза в день в одно и то же время (утром и вечером) не менее, чем через 30 мин. после физического напряжения, курения, приема пищи, употребления чая или кофе; измерять АД рекомендуется сидя в удобной позе; рука на столе и находится на уровне сердца; манжета накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба. Результаты измерения АД целесообразно записывать в личный дневник.

Берегите себя и своих близких!