

Согласно плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год в целях повышения осведомленности о важности контроля артериального давления в период с 12 по 18 мая проводятся мероприятия в рамках Недели борьбы

с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая).

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.
- АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.
- Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.
- У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.
- При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии, а при пониженном – гипотензии.
- Длительно текущая артериальная гипертония значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%.
- У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертония при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.
- Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.
- Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.