ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ - 2013

Всемирный день здоровья 2013 г.

Следите за своим кровяным давлением

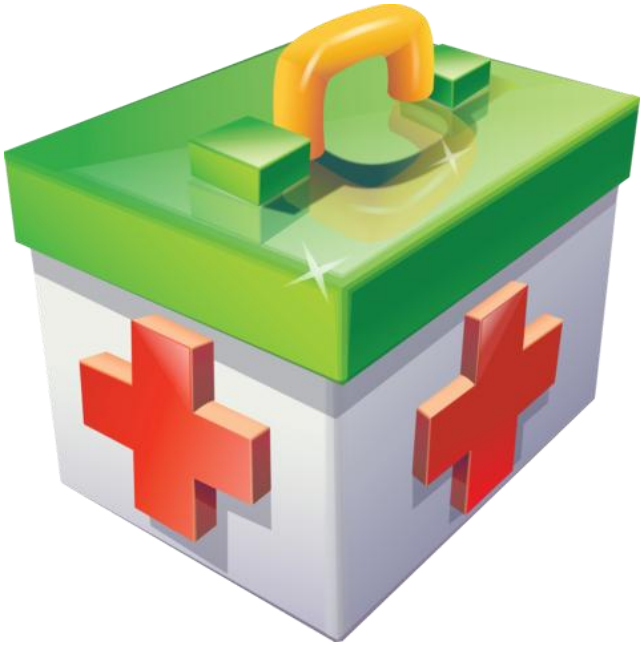
В этом году темой Всемирного дня здоровья выбрана **ГИПЕРТОНИЯ**.

Во **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**, который будет отмечен **7 АПРЕЛЯ**, Всемирная Организация Здравоохранения призывает к профилактике гипертонии с целью снижения числа сердечно-сосудистых заболеваний.

Высокое кровяное давление

40%

Около 40% взрослых людей в мире имеют высокое кровяное давление.



Сердечно-сосудистые заболевания

17,3 МЛН.

В 2008 году 17,3 миллионов людей умерли в результате сердечно-сосудистых заболеваний.

ЧТО ТАКОЕ ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Артериальное давление **выше 130/80 мм рт. ст. считается высоким**. Высокое артериальное давление, как правило, является почти бессимптомным патологическим состоянием, которое часто называют "тихим убийцей".

Показатели артериального давления означают насколько сильно кровь давит на стенки артерий, когда сердце прокачивает ее через тело.

ПРОБЛЕМА

Высокое кровяное давление может приводить к инфаркту, инсульту или другим серьезным проблемам со здоровьем.

Высокое кровяное давление может приводить к почечной недостаточности, слепоте, разрыву кровеносных сосудов и поражению мозга.

Развивается **у каждого третьего взрослого человека**.

ГИПЕРТОНИЯ — высокое кровяное давление — повышает риск развития инфаркта, инсульта и почечной недостаточности.

Неконтролируемая гипертония может также приводить к слепоте, аритмии и сердечной недостаточности. Риск развития этих осложнений возрастает при наличии других факторов риска, таких как диабет.

Доля людей с гипертонией с возрастом возрастает — от одного человека из десяти в возрасте от 20 до 40 лет до пяти из десяти в возрасте от 50 до 60 лет.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ О ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

- Затрагивает каждого третьего взрослого в мире
- Затрагивает мужчин в большей степени, чем женщин
- В большей степени затрагивает представителей финансово малообеспеченных слоев
- Обусловливает **13% СЛУЧАЕВ СМЕРТИ В МИРЕ ИЗ 100%**

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- Высокое содержание насыщенных жиров в рационе питания
- Чрезмерное употребление соли
- Избыточная масса тела и ожирение
- Малоподвижный образ жизни и недостаток физической активности
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Курение
- Неуправляемый стресс
- Высокое артериальное давление в семье (наследственность)
- Возраст старше 65 лет
- Наличие таких заболеваний, как диабет

Многие люди иногда даже не знают о том, что у них высокое кровяное давление, так как оно не всегда сопровождается симптомами.

РЕШЕНИЕ

Высокое кровяное давление можно предотвращать и лечить.

Контроль над высоким кровяным давлением, как и над другими факторами риска, является основным путем для предотвращения инфарктов и инсультов.

В основе лежит **ранее выявление** - все взрослые люди должны знать об уровне своего кровяного давления.

Многим людям для установления контроля над кровяным давлением **достаточно изменить образ жизни**.

Для других людей требуется медикаментозное лечение.

Необходимо сочетать выявление и контроль над высоким кровяным давлением (измерение, медицинское консультирование и лечение) **с одновременным уменьшением воздействия факторов риска**.

ГИПЕРТОНИЮ МОЖНО ПРЕДОТВРАЩАТЬ И ЛЕЧИТЬ.

В некоторых развитых странах профилактика и лечение гипертонии, а также других факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний уже привели к снижению смертности от болезней сердца. Риск развития гипертонии можно снизить путем:

- уменьшения потребления соли;
- сбалансированного питания;
- отказ от употребления алкоголя;
- регулярной физической активностью;
- поддержания нормального веса тела;
- отказа от употребления табака.

Конечной целью Всемирного дня здоровья 2013 года является:

- ❖повысить осведомленность в отношении причин и последствий высокого кровяного давления;
- ❖предоставлять информацию в отношении профилактики высокого кровяного давления и связанных с ним осложнений;
- ❖настоятельно рекомендовать взрослым людям проверять кровяное давление и следовать советам специалистов здравоохранения;
- ❖содействовать самоконтролю для профилактики высокого кровяного давления.

Чувствуете ДАВЛЕНИЕ ?

Сократите риск инфаркта и инсульта – следите за своим кровяным давлением

© Gary J.Wood

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ 2013 г.

www.who.int/control-blood-pressure

Всемирная организация здравоохранения

Спасибо за внимание!