**Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией – 17 мая 2020 года**

Цель данного дня – повышение информированности населения о серьезных осложнениях артериальной гипертонии, распространение информации о том, как можно предотвратить развитие этого заболевания.

Кровяное давление считается повышенным или высоким, если систолическое кровяное давление равно или превышает 140 мм рт.ст., а диастолическое кровяное давление равно или превышает 90 мм рт.ст.

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.

Чем выше кровяное давление, тем выше риск повреждения сердца или кровеносных сосудов в основных органах, таких как мозг или почки. Гипертония — самая важная предотвратимая причина болезней сердца и инсульта во всем мире. Неконтролируемая гипертония может привести к инфаркту, увеличению сердца и, в конечном итоге, к сердечной недостаточности. Гипертония может также приводить к почечной недостаточности, слепоте и когнитивным нарушениям.

Последствия гипертонии для здоровья могут быть усилены другими факторами, которые повышают вероятность инфаркта, инсульта и почечной недостаточности. Эти факторы включают употребление табака, нездоровое питание, вредное употребление алкоголя, отсутствие физической активности и устойчивый стресс, а также ожирение, высокий уровень холестерина и сахарный диабет.

Все взрослые люди должны контролировать свое кровяное давление, знать свое кровяное давление — важно. В случае высокого кровяного давления необходимо проконсультироваться    у медицинского работника.

Некоторым людям для нормализации кровяного давления бывает достаточно изменить образ жизни — прекратить употреблять табак, перейти к здоровому питанию, регулярно заниматься физической активностью и избегать вредного употребления алкоголя. Этому может также способствовать уменьшение потребления соли.

Для других людей таких изменений недостаточно, и им необходимы лекарственные препараты для регулирования кровяного давления.

Взрослые люди должны поддерживать лечение путем соблюдения медицинских предписаний и мониторинга своего здоровья. Люди с высоким кровяным давлением, которые также имеют высокий уровень сахара в крови, повышенный уровень холестерина в крови или проблемы с почками, подвергаются повышенному риску инфаркта и инсульта. Поэтому важно регулярно проверять уровень сахара в крови, уровень холестерина в крови и уровень белка в моче.

Для минимизации риска развития высокого кровяного давления и его неблагоприятных последствий каждый человек может предпринять пять конкретных шагов:

* Организовать здоровое питание: уменьшать потребление соли до менее 5 г в день (чуть менее одной чайной ложки); съедать пять порций фруктов и овощей в день; уменьшать потребление насыщенных жиров и общее потребление жиров.
* Избегать вредного употребления алкоголя.
* Заниматься физической активностью: регулярно поддерживать физическую активность и поощрять физическую активность детей и молодых людей (минимум, 30 минут в день); поддерживать нормальный вес: потеря каждых 5 кг излишнего веса может способствовать снижению систолического кровяного давления на 2-10 пунктов.
* Прекратить употребление табака и воздействие табачной продукции.
* Управлять стрессом такими здоровыми способами, как медитация, надлежащие физические упражнения и позитивные социальные контакты.

****