

17 травня – Всесвітній день боротьби з артеріальною гіпертензією

Артеріальна гіпертензія: чому контроль тиску рятує життя

Щороку 17 травня у світі відзначають Всесвітній день боротьби з артеріальною гіпертензією. Основна мета цієї дати – підвищення обізнаності населення про небезпеку підвищеного артеріального тиску, важливість його регулярного контролю та профілактики серцево-судинних захворювань.

Артеріальна гіпертензія є одним із найпоширеніших хронічних неінфекційних захворювань у світі. Вона значно підвищує ризик розвитку інфаркту міокарда, інсульту, серцевої недостатності, ураження нирок, судин та органів зору. Водночас проблема часто залишається недооціненою, адже на початкових етапах хвороба може протікати безсимптомно.

Саме тому медики називають гіпертензію «тихим убивцею».

Що таке артеріальна гіпертензія

Артеріальний тиск – це сила, з якою кров тисне на стінки судин. Він вимірюється двома показниками:

- * систолічний тиск – під час скорочення серця;
- * діастолічний – під час його розслаблення.

Для більшості дорослих нормальним вважається артеріальний тиск **нижче 140/90 мм рт. ст.** Якщо показники стабільно перевищують цей рівень, лікар може встановити діагноз артеріальної гіпертензії.

Небезпека захворювання полягає у тому, що людина роками може не відчувати жодних симптомів. Іноді проявами підвищеного тиску можуть бути:

- * головний біль;
- * шум у вухах;
- * задишка;
- * погіршення зору.
- * запаморочення;
- * пришвидшене серцебиття;
- * відчуття втоми;

Однак навіть за відсутності симптомів підвищений тиск поступово пошкоджує судини та внутрішні органи.

Чому гіпертензія небезпечна

Постійно високий артеріальний тиск створює надмірне навантаження на серце та судини. З часом це може призвести до тяжких ускладнень:

- * інфаркту міокарда;
- * хронічної серцевої недостатності;
- * ниркової недостатності;
- * втрати зору.
- * інсульту;
- * атеросклерозу;
- * порушення мозкового кровообігу;

Серцево-судинні захворювання залишаються однією з основних причин смертності у світі та в Україні. Значна частина цих випадків пов'язана саме з неконтрольованою артеріальною гіпертензією.

Основні фактори ризику

Існують фактори, які значно підвищують ризик розвитку гіпертензії. Частину з них неможливо змінити, наприклад:

- * вік;
- * наявність супутніх захворювань.
- * спадковість;

Водночас багато факторів залежать від способу життя людини:

- * надмірне споживання солі;
- * малорухливий спосіб життя;
- * куріння;
- * хронічний стрес;
- * нераціональне харчування;
- * надлишкова маса тіла;
- * надмірне вживання алкоголю;
- * недостатній сон.

Особливу увагу до контролю артеріального тиску слід приділяти людям із цукровим діабетом, ожирінням та серцево-судинними захворюваннями.

Профілактика: прості кроки для збереження здоров'я

Профілактика артеріальної гіпертензії значною мірою пов'язана зі здоровим способом життя. Медичні фахівці рекомендують:

- * регулярно вимірювати артеріальний тиск;
- * підтримувати нормальну масу тіла;
- * бути фізично активними щонайменше 150 хвилин на тиждень;
- * обмежити споживання солі;
- * збільшити в раціоні кількість овочів і фруктів;
- * уникати тютюнопаління;
- * обмежити вживання алкоголю;
- * контролювати рівень стресу;
- * регулярно проходити профілактичні огляди.

Якщо лікар призначив лікування, важливо дотримуватися рекомендацій і не припиняти прийом препаратів самостійно навіть у разі покращення самопочуття.

Чому важливо вимірювати тиск регулярно

Регулярний контроль артеріального тиску – один із найпростіших способів профілактики тяжких ускладнень. Особливо це важливо для людей старше 40 років, пацієнтів із хронічними захворюваннями та тих, хто має спадкову схильність до серцево-судинних хвороб.

Вчасне виявлення гіпертензії та контроль тиску допомагають:

- * знизити ризик інсульту та інфаркту;
- * покращити якість життя;
- * запобігти ураженню внутрішніх органів;
- * продовжити активне довголіття.

Всесвітній день боротьби з артеріальною гіпертензією – це нагадування про те, що турбота про серце і судини починається з простих щоденних звичок та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Корисні джерела

- * МОЗ України
- * Центр громадського здоров'я МОЗ України
- * Національний інститут серцево-судинної хірургії ім. М.М. Амосова
- * Всеукраїнська асоціація кардіологів України