

17 травня за ініціативою Всесвітньої організації охорони здоров’я проводиться Всесвітній день боротьби з артеріальною гіпертонією.

Артеріальна гіпертонія разом з іншими серцево-судинними захворюваннями посідає перше місце у світі та Україні за показниками смертності. Підвищений артеріальний тиск, або артеріальна гіпертензія, є найвагомішим чинником розвитку інфаркту міокарда та інсульту. Понад 1,5 млрд. людей на Землі страждають на це підступне захворювання, причому майже 45% із них навіть не знають, що мають підвищений артеріальний тиск.

За оцінками ВООЗ, 17,5 млн. осіб щороку помирають від інфаркту міокарда та інсульту. Однак вчені довели, що 80% таких смертей можна уникнути.

При артеріальній гіпертонії спостерігається постійно підвищений систолічний або діастолічний артеріальний тиск. Верхньою межею норми вважають значення 140 мм.рт.ст. для систолічного артеріального тиску та 90 мм.рт.ст. – для діастолічного.

Приблизно 90-95% випадків артеріальної гіпертонії належать до категорії первинної гіпертонії, яка характеризується появою високого кров'яного тиску без будь-яких очевидних причин. Решта 5-10% випадків артеріальної гіпертонії, яку називають вторинною, симптоматичною гіпертонією, спричиняються хворобами інших органів і систем (нирок, артерій, серця або ендокринної системи). Загалом існує понад 50 захворювань та клінічних станів, що можуть призводити до розвитку вторинної артеріальної гіпертонії.

Артеріальна гіпертонія частіше виникає у людей похилого віку, проте починається захворювання в молодому, а інколи навіть і в дитячому віці.

Багато років артеріальна гіпертонія вражає серце і судини, і якщо не проводиться своєчасне і кваліфіковане лікування, викликає інфаркт, стенокардію, інсульт, сліпоту, захворювання нирок, слабкість серцевого м'яза з розвитком серцевої недостатності.

З метою зниження показника захворюваності і смертності від серцево-судинних захворювань в Україні створена Урядова програма «Доступні ліки», за якою пацієнт із підвищеним тиском може безкоштовно або з невеликою доплатою постійно отримувати ліки, що знижують тиск.

Людина з артеріальною гіпертонією має знати, що лікування її є пожиттєвим, тобто нормалізація тиску забезпечується за допомогою фармакологічних препаратів та ведення здорового способу життя, а саме:

– обмеження вживання кухонної солі до 5 г на добу;

– зменшення маси тіла при її надлишку;

– обмеження вживання алкогольних напоїв;

– зменшення вживання насичених жирів, солодощів та холестерину;

– відмова від паління;

– підвищення фізичної активності в години дозвілля;

– психоемоційне розвантаження та релаксація.

За даними ВООЗ, профілактика, спрямована на зміну способу життя, є універсальною «вакциною» проти артеріальної гіпертонії, а застосування перелічених заходів сприяє зменшенню її нових випадків на 50%. Кваліфіковані поради щодо зміни способу життя, корекції ваги тіла, фізичної активності, а також електронний рецепт на пільгові ліки може надати сімейний лікар.

Впродовж травня 2023 року фахівці Державної установи «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» спільно з медичними працівниками центрів первинної медико-санітарної допомоги долучаться до проведення вимірювань артеріального тиску, зокрема пацієнтам та відвідувачам закладів первинної медичної допомоги, внутрішньо переміщеним особам у місцях їх тимчасового перебування тощо.

Потурбуємось про Ваш тиск разом!