17 май – Световен ден за борба с хипертонията

На 17 май се отбелязва Световният ден за борба с хипертонията. Във връзка, с което екипът на РЗИ-Пловдив ще проведе инициатива, насочена към насърчаване регулярното измерване стойностите на систолното и диастолното налягане и запознаване с рисковите фактори за развитие на това заболяване, възможностите за забавяне прогресията на артериалната хипертония и предотвратяване развитието на усложнения. На 15.05 и 16.05 2025г. ще се измерва кръвно налягане и сатурация в дом за стари хора „Св. Василий Велики“ – Пловдив и Пенсионерски клуб „Коматево“.

Артериалната хипертония (АХ) е едно от най-често срещаните хронични заболявания и една от водещите причини за инвалидизация и преждевременна смърт в световен мащаб. Представлява трайно повишено артериално налягане. Засяга 42.8% от мъжете и 39.7% от жените в активна възраст (между 24 и 65 години). Реалният брой на страдащите от артериална хипертония надвишава статистическите данни, като всеки трети хипертоник във възрастта 35-44 години не подозира за заболяването си, а около половината от тези, които знаят, че имат АХ, не се лекуват.

Артериалната хипертония се дели на два основни вида - първична (есенциална) хипертония, която засяга над 90% от хипертониците и вторична (състояние, свързано с наличието на бъбречни или ендокринни заболявания). Определянето на кръвното налягане включва измерването на две стойности – систолна и диастолна – които зависят от това дали сърдечният мускул се съкращава (систола), или се отпуска между ударите (диастола). АХ може да доведе до редица усложнения като инфаркт, инсулт, сърдечна недостатъчност, исхемична болест на сърцето, атеросклероза, бъбречна недостатъчност, мозъчен кръвоизлив и увреждане на ретината.

Ето защо е важно поддържането на оптимални стойности на систолното и диастолното артериално налягане. В следващата таблица са представени нормалните и завишени стойности на кръвното налягане.

СТЕПЕНИ на АН и АХ	СИСТОЛНО АН (mm Hg)	ДИАСТОЛНО АН (mm Hg)
Оптимално АН	< 120	< 80
Нормално АН	120–129	80–84
Високо нормално	130–139	85–89
Степен 1 хипертония (лека)	140–159	90–99
Степен 2 хипертония (умерена)	160–179	100–109
Степен 3 хипертония (тежка)	≥ 180	≥ 110

Водеща роля за развитието на това заболяване има начинът на живот, а основните рискови фактори са нездравословната диета, недостатъчната физическа активност, наднорменото тегло, тютюнопушенето, злоупотребата с алкохол и стресът. За да поддържате оптимално артериално налягане и да забавите прогресията на артериалната хипертония и появата на нейните усложнения трябва да спазвате следните съвети:

- Регулярно измервайте артериалното си налягане;
- Консумирайте повече плодове и зеленчуци, по малко количество наситени мастни киселини и повече полиненаситени мастни киселини (омега 3-6-9);
- Увеличете физическата си активност(30-60 минути/ден);
- Намалете количеството на използваната сол;
- Намалете количеството на консумирания алкохол;
- Откажете се от тютюнопушенето;
- Редуцирайте стреса;
- Използвайте предписаните ви антихипертензивни лекарства регулярно.