

17 МАЙ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ХИПЕРТОНИЯТА



Световният ден на хипертонията се отбелязва за първи път през 2005 г. по инициатива на Международното дружество по хипертония и свързаните с него кампании имат за цел да обединят усилията на медицински специалисти, пациенти, граждани и институции за популяризиране на социалната значимост на заболяването, за важността на превенцията, контрола и лечението му.

Артериалната хипертония (АХ) е състояние на трайно повишено артериално налягане, в резултат на спазъм или стесняване на кръвоносните съдове. АХ не е само заболяване на сърцето, а засяга целия организъм. Тя е една от водещите причини за инвалидизация и преждевременна смърт. В резултат на АХ настъпват тежки, а в много случаи и смъртоносни **усложнения** като мозъчен инсулт, миокарден инфаркт, нарушения на бъбречната функция, проблеми, свързани с бременността, увреждания на очите и др.

Артериалното налягане се измерва в mmHg, като се отчитат две стойности на:

- **систолично** артериално налягане (кръвното налягане по време на сърдечното съкращение);
- **диастолично** артериално налягане (кръвното налягане по време на отпускане на сърцето)

Какво може да предизвика повишаването на систоличното или диастоличното налягане?

- втвърдяване на артериите, ако не се лекува своевременно (атеросклероза)
- увреждане на зрителния нерв и ретината на окото
- инсулт увреждане на мозъка

Допустими граници на кръвното налягане

| Категории | Систолично (горна граница) mmHg | Диастолично (долна граница) mmHg |
|-------------------------|---------------------------------------|--|
| нормално | по-малко от 120 | по-малко от 80 |
| предхипертонично | от 120 до 140 | от 80 до 90 |
| ВИСОКО | | |
| етап 1 | от 140 до 160 | от 90 до 100 |
| етап 2 | от 160 или по-високо | от 100 или по-високо |

Тази таблица важи за хора, които не страдат от други сериозни заболявания. Трябва да знаете, че кръвното налягане не е постоянна величина. То се понижава докато спите и се повишава, когато е събудите. Кръвното налягане може да се повиши когато сте нервни, възбудени, хиперактивни или при лошо време (при покачване на налягането, магнитни бури

и др.) Ако поддържате дълго време едни и същи високи граници в рамките на 7-10 дни) вие сте изложени на здравословен риск и трябва да посетите лекар.

ХИПЕРТОНИЯТА може да бъде:

- Самостоятелно заболяване;
- Състояние, свързано с други болести- бъбречни, ендокринни, неврогенни.

Причини за високо кръвно

Счита се, че с възрастта се повишава и кръвното налягане.

Естествено, че има заболявания които могат да повишат кръвното много по-бързо, такива са – хронична **бъбречна недостатъчност**, заболяване на щитовидната жлеза, **сънна апнея** и някои определени лекарства. Противозачатъчните, хормонална терапия, както и бременността също могат да повишат кръвното. По време на менопаузата също може да се наблюдава покачване на систоличното налягане (горната граница).

Деца, под 10 годишна възраст, страдащи от високо кръвно имат друго заболяване (например бъбречно заболяване), което причинява високото кръвно.

Признаци и симптоми при високо кръвно налягане

При високо кръвно рядко може да се наблюдават някакви признаци и симптоми. Много от хората имат високо кръвно с години, преди да разберат. През това време високото кръвно може да увреди сърцето, кръвоносните съдове, бъбреците и други части от тялото. Много хора разбират за това след като получат удар или инсулт.

Три основни рискови фактори, провокират артериалната хипертония:

- Нездравословен начин на живот;
- Наследственост;
- Други заболявания.

Водеща роля има **начина на живот**.

- Наднормено тегло и затлъстяване;
- Злоупотреба с готварска сол;
- Недостатъчна физическа активност;
- Тютюнопушене;
- Повишена консумация на алкохол;
- Стрес.

СЪВЕТИ за поддържане на ОПТИМАЛНО артериално налягане

Има комплекс от фактори, които биха помогнали за поддържане на оптимално артериално налягане и биха забавили появата на артериална хипертония и нейните усложнения:

1. Следвайте здравословна диета.

Калий, магнезий и фибри могат да ви помогнат да контролирате кръвното налягане. Плодове и зеленчуци, които ги съдържат:

- ябълки, кайсии, банани, цвекло, броколи, моркови, зеле, зелен боб, грозде, зелен грах, фасул, манго, пъпеш, портокали, праскови, ананаси, картофи, стафида, спанак, ягоди, сладки картофи, мандарини, домати, риба (скуприя, сьомга), кисело мляко (обезмаслено под 1%);
- избягване на животински мазнини за сметка на риба, птиче месо и нискомаслени млечни продукти;
- ядки- тиквени семки

- намалете солта – не повече от една чаена лъжичка дневно
- ограничете алкохола

2. Спортуйте всекидневно. Намалете стреса.

- аеробни упражнения (поне 30 минути дневно). Системното спортуване може да намали до с до 10 mmHg кръвното налягане в покой;
- плуване, танци, фитнес, калнетика, тенис;
- каране на велосипед;
- джогинг, кардио тренировка(велоергометър, фитнес пътека)
- всекидневни разходки (2-3 км);
- изкачване и слизане по стълби;
- йога, медитация.

3. Поддържайте здравословно тегло.

Поддържането на здравословно тегло може да ви помогне да контролирате високото кръвно и да намалите риска от други здравословни проблеми. Намалете калориите и увеличете физическата активност.

4. Откажете се от пушенето.

То може да увреди кръвоносните съдове.

5. Регулярно измерване на кръвното налягане.

ПОВЯРВАЙТЕ И ГО НАПРАВЕТЕ!

По повод Световния ден за борба с хипертонията, РЗИ – Разград организира на **17.05.2018 г. (четвъртък) от 10 ч. до 12 ч.** информационна кампания **с измерване на артериално налягане** от екип, разположен в градинката пред Художествената галерия “Проф. Илия Петров” – гр. Разград. Ще бъдат предоставени здравно- информационни материали със съвети за профилактика на заболяването.