

Сегодня, 13 мая 2024 года, начинается неделя профилактики повышения артериального давления в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией, который состоится 17 мая. Эта неделя продлится до 19 мая.

Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.

АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.

Первая цифра - максимальная - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая - минимальная - в момент покоя.

У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков - 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном - гипотензии или гипотонии.

Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%.

У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-

сосудистой системы и их осложнений - инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.