

С 11 по 17 мая в России проходит Неделя борьбы с артериальной гипертонией и повышения приверженности назначенной терапии. Дата выбрана не случайно: 17 мая отмечается Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией.

Повышенное давление — не просто цифры на тонометре. Артериальная гипертензия — ведущий фактор сердечно-сосудистой смертности. Это состояние требует не разовых усилий, а системного профилактического контроля.

Что важно знать каждому?

Лечение — это навсегда (но это не страшно). Постоянный приём назначенных врачом гипотензивных препаратов — необходимое условие эффективной вторичной профилактики. Как только вы бросаете таблетки, давление возвращается, а риск инсульта и инфаркта — растёт.

Доверяйте, но проверяйте. Регулярное самостоятельное измерение АД дома (утром и вечером) повышает самоконтроль и эффективность лечения. Заведите дневник давления — это поможет врачу корректировать терапию.

Таблетки + образ жизни = двойная польза. Даже на фоне лекарств работают немедикаментозные меры:

- Снижение потребления соли (менее 5 г в сутки)
- Контроль массы тела
- Повышение физической активности (ходьба, плавание, ЛФК)

Эти шаги доказанно снижают уровень артериального давления самостоятельно.

Самое важное — приверженность. Это ключевой элемент профилактики осложнений: инсульта, инфаркта миокарда, почечной недостаточности. Лечение работает только тогда, когда вы работаете с врачом в одной команде.

Запомните: гипертензия — не приговор, а диагноз, который требует дисциплины. Измеряйте давление, принимайте лекарства каждый день, не пропуская, и корректируйте образ жизни.

Берегите своё сердце и сосуды. Начните с малого — проверьте давление сегодня.