



## Факты и цифры **ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

**Высокое артериальное давление – это серьезное патологическое состояние, которое значительно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и болезней почек. Так как у многих людей не наблюдается никаких симптомов, повышенное артериальное давление еще называют “тихим убийцей”.**

### Что такое повышенное артериальное давление?

Артериальное давление выше 130/80 мм рт. ст. считается повышенным. У человека с повышенным артериальным давлением часто не наблюдается симптомов.

- Показатели артериального давления демонстрируют то, насколько сильно кровь давит на стенки артерий, когда сердце прокачивает ее через тело.
- Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.) и записывается двумя цифрами: систолическое и диастолическое.
- Систолическое давление – это давление крови в момент сердечного сокращения.
- Диастолическое давление – это давление в момент расслабления сердца между сокращениями.

### Что такое артериальная гипертензия?

Диагноз артериальной гипертензии ставится, когда при измерении артериального давления в различные моменты времени показатели неуклонно составляют 140/90 мм рт. ст. и выше. В политике Здоровье-2020 артериальная гипертензия определяется как наиболее распространенное предотвратимое заболевание в мире.

### Какие риски связаны с повышенным артериальным давлением?

Повышенное артериальное давление подвергает нагрузке артерии и сердце, что повышает вероятность инфаркта, инсульта и заболеваний почек.

### Насколько распространено повышенное артериальное давление и артериальная гипертензия?

По оценкам ВОЗ, в 2009 г. 13% всех случаев смерти в мире было обусловлено высоким артериальным давлением. Поэтому данная проблема является исключительно важной для общественного здравоохранения в глобальном масштабе.

Артериальная гипертензия является причиной 22% инфарктов в Восточной Европе и 25% – в Центральной и Восточной Европе.

Артериальное давление является фактором, повышающим вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, которые, в свою очередь, являются причиной 42% всех случаев смерти в Европейском регионе ежегодно.

### Ответные действия ВОЗ

Европейское региональное бюро ВОЗ работает в сотрудничестве с 53 государствами-членами и международными партнерами для снижения распространенности высокого артериального давления в Европейском регионе. В политике Здоровье-2020 повышенное артериальное давление определяется как важный фактор, способствующий возникновению заболеваний.

Всемирный день здоровья предоставляет возможность повысить осведомленность об этой проблеме среди лиц, ответственных за выработку политики, и населения в целом. Снижение уровней потребления соли является особенно затратно-эффективным методом снижения артериального давления.

### Дополнительная информация

Дополнительная информация о Всемирном дне здоровья 2013 г. представлена на веб-сайте Европейского регионального бюро ВОЗ [www.euro.who.int/worldhealthday](http://www.euro.who.int/worldhealthday)

### Основные факты

Повышенное артериальное давление:

- наблюдается у каждого третьего взрослого в мире
- затрагивает мужчин в большей степени, чем женщин
- обуславливает 13% случаев смерти в мире.

### Как лечить повышенное артериальное давление?

Так как у многих людей с повышенным артериальным давлением не наблюдается симптомов, давление должно регулярно проверяться работником здравоохранения или самостоятельно.

Изменения в образе жизни могут быть исключительно эффективными в снижении высокого артериального давления. Вкратце, эти изменения представляют собой:

- здоровый рацион питания
- снижение потребления соли (до менее чем 5 г в день)
- регулярные физические упражнения
- отказ от курения
- снижение уровня потребления алкоголя

### Лекарства и повышенное артериальное давление

В определенных случаях для контроля артериального давления наряду с изменениями в образе жизни требуется использовать лекарственные препараты.

**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ КРОВЯНЫМ ДАВЛЕНИЕМ  
СОКРАТИТЕ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ 2013 Г.**



### Факторы риска для повышенного артериального давления

- Высокое содержание насыщенных жиров в рационе питания
- Чрезмерное употребление соли
- Избыточная масса тела и ожирение
- Малоактивный образ жизни и недостаток физической активности
- Употребление алкоголя
- Высокое артериальное давление в семейном анамнезе
- Возраст за 65 лет
- Наличие таких заболеваний, как диабет