

С 11 мая по 17 мая 2026 г. – Неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая).



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дата	Время суток	Артериальное давление	Пульс	Жалобы
24	Утро			
	Вечер			

Неделю с 11 по 17 мая 2026 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией, который отмечается 17 мая).

Артериальное давление (АД) – это давление крови на стенки сосудов. Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент его расслабления.

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

При этом длительно текущая артериальная гипертония значительно опаснее для здоровья, чем гипотония.

Более 1,5 миллиардов людей во всем мире страдают артериальной гипертонией, при этом около 45% людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления. Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной примерно 17 млн. случаев смерти в

год, это почти 1/3 от общего числа смертей. Из них осложнения артериальной гипертонии вызывают 9,4 млн случаев смерти в мире ежегодно.

Артериальная гипертония (АГ) является одним из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний в мире. АГ страдают 20-30% взрослого населения:

- АГ диагностируется при уровне артериального давления (АД) 140/ 90 мм рт.ст. и выше.
- АД зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса и других факторов.
- АД зависит от работы сердца, а также от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.
- АГ может длительно протекать без всяких симптомов.

С каждым подъемом АД на 10 мм рт. ст. увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

У людей с повышенным артериальным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног.

Длительно текущая АГ (160/ 100 мм рт. ст. и выше) при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Ежедневный контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений: инфаркта миокарда, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.

Длительное течение гипертонии может привести к серьезным осложнениям, таким как:

- инфаркт миокарда;
- инсульт;
- сердечная недостаточность;
- почечная недостаточность;
- потеря зрения.

Профилактика артериальной гипертонии имеет большое значение. Вероятность развития высокого АД и его неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

- Регулярная физическая активность и содействие физической активности детей и молодых людей (физическим нагрузкам следует уделять не менее 30 минут в день 5 раз в неделю).
- Уменьшение потребления соли до уровня менее 5 г в сутки.
- Потребление не менее 400 г фруктов и овощей в сутки.
- Уменьшение потребления общего количества жиров, в т.ч. насыщенных.
- Контроль уровня холестерина и сахара крови.
- Поддержание нормальной массы тела.
- Прекращение употребления табака и воздействия табачных изделий.
- Отказ от злоупотребления алкоголем.
- Здоровый сон (не менее 7-8 часов).

- Контроль массы своего тела (индекс массы тела– не более 25 кг/м²). Каждый 1 кг повышает АД в среднем на 1-2 мм рт. ст.

Контроль стрессов.

Стресс – один из главных врагов здорового артериального давления. Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями. Медитация, йога, дыхательные упражнения и просто время, проведенное на природе, помогут вам расслабиться и снизить уровень стресса.

Не забывайте о регулярных обследованиях и консультациях с врачом. Только специалист может правильно оценить ваше состояние и корректировать лечение при необходимости. Раннее выявление и контроль гипертонии – залог долгой и здоровой жизни.

Если вам поставили диагноз «гипертония», строго следуйте рекомендациям врача и принимайте назначенные лекарства, даже если вы чувствуете себя лучше.

Гипертония – это не приговор. Современные методы лечения и изменение образа жизни позволяют эффективно контролировать артериальное давление и снижать риск развития осложнений. Важно помнить, что успех в борьбе с гипертонией во многом зависит от самого человека, его осознанного отношения к своему здоровью и готовности следовать рекомендациям.

Профилактика - это лучшее средство для предупреждения осложнений артериальной гипертонии. В первую очередь, необходимо отказаться от вредных привычек и поменять свой образ жизни в сторону повышения физической активности. Занятия спортом, бег и спортивная ходьба на свежем воздухе, регулярные занятия в бассейне способствуют улучшению кровообращения. По возможности стоит приобрести современные аппараты для контроля за АД и пульсом. Даже если вы не знаете, что такое высокое АД, в качестве профилактики следует периодически его измерять, т.к. начальная стадия артериальной гипертонии может протекать бессимптомно, людям в возрасте за 40 лет стоит ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.