

Пресс-релиз

Неделя борьбы с артериальной гипертензией и приверженности назначенной врачом терапии

(в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией 17 мая)

(11.05. 2026 –17.05. 2026)



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 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.

При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.

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 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.

Артериальная гипертензия - ведущий фактор сердечно-сосудистой смертности, требующий системного профилактического контроля. Постоянный приём назначенных врачом гипотензивных препаратов является необходимым условием эффективной вторичной профилактики.

Регулярное самостоятельное измерение артериального давления способствует повышению самоконтроля и эффективности лечения. Немедикаментозные меры, включая снижение потребления соли, контроль массы тела и повышение физической активности, доказано снижают уровень артериального давления.

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.

Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.

Формирование приверженности терапии - ключевой элемент профилактики осложнений, включая инсульт и инфаркт миокарда.