

Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией отмечают ежегодно 17 мая по инициативе Всемирной лиги по борьбе с гипертензией.

Тема Дня: «Измеряйте свое кровяное давление точно, контролируйте его, живите дольше».

Цель — доведение информации до широких кругов общественности об опасности данного заболевания и серьезности его осложнений, а также повышение знаний о методах профилактики и ранней диагностики, о необходимости знать свое кровяное давление, серьезно относиться к высокому кровяному давлению и контролировать его.

Измерение артериального давления (АД), метод, впервые описанный более века назад, является важным компонентом клинической помощи и имеет решающее значение для выявления и лечения гипертензии.

Повышенное кровяное давление, от которого страдает около трети взрослых во всем мире, является ведущим фактором риска смерти и инвалидности, при этом у многих людей с гипертензивной болезнью диагноз не диагностируется, а многие из тех, кому поставлен диагноз и кто находится на лечении, не контролируются должным образом.

По данным мониторинга факторов риска хронических неинфекционных заболеваний повышенное артериальное давление (далее - диагноз ГБ) имеют 42,9 % респондентов (среди них мужчины – 38,3%, женщины – 46,5%). При этом впервые этот диагноз в последний год был поставлен у 12,7% из них.

Респонденты, имеющие диагноз «Гипертензивная болезнь» в анамнезе

| | Число граждан | | | Внутри группы | | Среди всех | | |
|--------------|---------------|-----|------------|---------------|------|------------|------|-------------|
| | М | Ж | М+Ж | М% | Ж% | М% | Ж% | М+Ж% |
| 18-34 | 12 | 14 | 26 | 46,2 | 53,8 | 7,6 | 8,2 | 7,9 |
| 35-54 | 38 | 46 | 84 | 45,2 | 54,8 | 21,8 | 23,2 | 22,6 |
| 55-74 | 85 | 153 | 238 | 35,7 | 64,3 | 58,6 | 68,9 | 64,9 |
| 75+ | 95 | 140 | 235 | 40,4 | 59,6 | 76,6 | 83,3 | 80,5 |
| Всего | 230 | 353 | 583 | 39,5 | 60,5 | 38,3 | 46,5 | 42,9 |

В большей степени диагноз ГБ распространён среди женщин и прирастает с возрастом, особенно после 55 лет. До опроса артериальное давление никогда не измерялось у 6,9% опрошенных. Во время текущего исследования при отсутствии диагноза ГБ диагностированная ранее гипертензия или повышенное артериальное давление присутствует у 44,3% опрошенных. Таким образом, в рамках опроса удалось выявить дополнительно подозрение на диагноз ГБ только у 19 граждан, что может свидетельствовать о хорошей выявляемости данного заболевания в поликлинической сети. САД \geq 140 мм.рт.ст. и/или ДАД \geq 90 мм.рт.ст. во время проведения исследования выявлено у 21,3% граждан (среди них мужчины – 40,5%, женщины – 59,5%). То есть, около 50% граждан с риском по гипертензивной болезни не корректируют своё давление приёмом препаратов, либо применяемое лечение неэффективно.

Респонденты с выявленным высоким артериальным давлением во время опроса

| | Число граждан | | | Внутри группы | | Среди всех | | |
|--------------|---------------|-----|------------|---------------|------|------------|------|-------------|
| | М | Ж | М+Ж | М% | Ж% | М% | Ж% | М+Ж% |
| 18-34 | 2 | 3 | 5 | 40,0 | 60,0 | 1,3 | 1,8 | 1,5 |
| 35-54 | 19 | 15 | 34 | 55,9 | 44,1 | 10,9 | 7,6 | 9,1 |
| 55-74 | 46 | 80 | 126 | 36,5 | 63,5 | 31,7 | 36,0 | 34,3 |
| 75+ | 50 | 74 | 124 | 40,3 | 59,7 | 40,3 | 44,0 | 42,5 |
| Всего | 117 | 172 | 289 | 40,5 | 59,5 | 19,5 | 22,7 | 21,3 |

Повышенное артериальное давление во время проведения исследования сильнее представлено в возрастных группах 55-74 (34,3%) и 75+ (42,5%). Из числа граждан, имеющих диагноз «гипертензия», принимают гипотензивные препараты 79,4% (среди мужчин - 75,7%, среди женщин – 81,9%), что требует дополнительной разъяснительной работы для игнорирующих лечение пациентов.

Респонденты, принимающие антигипертензивные препараты

| | Число граждан | | | Внутри группы | | Среди гипертоников | | |
|--------------|---------------|-----|------------|---------------|------|--------------------|------|-------------|
| | М | Ж | М+Ж | М% | Ж% | М% | Ж% | М+Ж% |
| 18-34 | 1 | 4 | 5 | 20,0 | 80,0 | 8,3 | 28,6 | 19,2 |
| 35-54 | 26 | 29 | 55 | 47,3 | 52,7 | 68,4 | 63,0 | 65,5 |
| 55-74 | 68 | 129 | 197 | 34,5 | 65,5 | 80,0 | 84,3 | 82,8 |
| 75+ | 79 | 127 | 206 | 38,3 | 61,7 | 83,2 | 90,7 | 87,7 |
| Всего | 174 | 289 | 463 | 37,6 | 62,4 | 75,7 | 81,9 | 79,4 |

Строгость приёма антигипертензивных препаратов повышается с возрастом – критически плохо относятся к лечению молодые люди 18-34 года, особенно мужчины, принимают препараты только 8,3% из них, и только 65,5% в возрасте 34-55, что требует разъяснительной работы среди данных групп риска.

Измерение артериального давления – шаг 1 в лечении гипертонии

Точное измерение артериального давления является первым важным шагом в постановке надежного диагноза, а точное измерение остается важной процедурой для обеспечения оптимального лечения гипертонии.

Классификация АД, измеренного в медицинском учреждении, и определение степеней гипертензии (Источник: Клинические рекомендации. «Артериальная гипертензия у взрослых», 2020 год)

| Категория | САД (ММ рт.ст.) | | ДАД (ММ рт.ст.) |
|--|-----------------|-------|-----------------|
| Оптимальное | <120 | и | <80 |
| Нормальное | 120-129 | и/или | 80-84 |
| Высокое нормальное | 130-139 | и/или | 85-89 |
| АГ 1-й степени | 140-159 | и/или | 90-99 |
| АГ 2-й степени | 160-179 | и/или | 100-109 |
| АГ 3-й степени | ≥180 | и/или | ≥110 |
| Изолированная систолическая гипертензия | ≥140 | и | <90 |

САД — систолическое артериальное давление; ДАД — диастолическое артериальное давление.

Высокое кровяное давление приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, глобальной проблеме общественного здравоохранения, которая начинается в детстве. Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить или их начало можно отсрочить на более поздний период жизни, если принять меры на раннем этапе жизни. 3,5% нынешних детей и подростков в России имеют гипертонию.

Артериальное давление можно сохранить в норме, если:

- точно и регулярно измерять артериальное давление: знать свои цифры
- больше времени уделять физической активности и меньше времени экрану ТВ, гаджетам - двигаться: гулять, бегать, танцевать и т.д.
- соблюдать диету с низким содержанием натрия, полезную для сердца: употреблять фрукты и овощи
- отказаться от любого вида курения: оставаться свободными от курения

С целью повышения информированности всех слоев населения о необходимости своевременного выявления гипертонии, позволяющего снизить риск сердечно-сосудистых приступов, инсульта, сердечной и почечной недостаточности

