

Мордовия присоединилась к информационной кампании по раннему выявлению артериальной гипертонии

Для снижения бремени сердечно-сосудистых заболеваний, внедрения современных методов диагностики и лечения во врачебную практику, обеспечения доступности и высокого качества медицинской помощи пациентам с кардиологической и неврологической патологиями в России действует федеральный проект «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» национального проекта «Здравоохранение». Благодаря его реализации смертность от инфарктов, инсультов и других сосудистых нарушений должна быть снижена к 2024 году почти на четверть. Для этого, в частности, продолжается переоснащение современным медицинским оборудованием сосудистых центров и первичных сосудистых отделений.

АНО «Национальные приоритеты» и Минздрав России 25 июля запустили коммуникационную кампанию, направленную на раннюю диагностику артериальной гипертонии, в рамках которой также проходит информирование жителей республики о важности выявления этого опасного заболевания.

В главной роли – «тихий убийца», который уже может находиться поблизости. Кардиологи предупреждают: к его приходу лучше быть во всеоружии. Тонометр должен стать напарником в борьбе с невидимым врагом.

Почему артериальную гипертонию называют «Тихим убийцей»? Во-первых, это состояние часто развивается без видимых симптомов. Во-вторых, это фактор риска для смертельно опасных инфаркта и инсульта. Эффективность раннего выявления артериальной гипертонии напрямую зависит от информированности людей. Если человек регулярно контролирует свое давление, то вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается.

«По статистике, каждый второй гипертоник не подозревает о наличии опасного

заболевания. Некоторые ошибочно полагают, что гипертония - «недуг пожилых». По данным ВОЗ, за последние три десятилетия в мире почти вдвое выросло число людей с артериальной гипертонией в возрасте от 30 лет. В нашей стране борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями – один из приоритетов нацпроекта «Здравоохранение», – отметила генеральный директор АНО «Национальные приоритеты» София Малявина. - Сценаристы фильмов ужасов часто играют на человеческих страхах и фобиях, чтобы держать зрителя в напряжении. Есть много вещей, которых мы совершенно беспочвенно боимся. Но стоит ли переживать из-за несуществующих угроз, если прямо сейчас внутри любого из нас может затаиться «тихий убийца»? Привычка регулярно измерять артериальное давление не позволит застать вас врасплох. В этом заключается основная идея нашей коммуникационной кампании».

Начиная с 30 лет, следить за давлением необходимо абсолютно всем. Если эпизод повышения артериального давления случился хотя бы один раз, проверки должны стать систематическими. Нормальное давление не должно превышать 120 на 80. При отклонениях от нормы — важно обратиться к врачу. Здоровье человека на 70% зависит от образа его жизни. В профилактике артериальной гипертонии именно образ жизни играет ключевую роль.

«Артериальная гипертония – ведущий фактор риска развития инсультов и инфарктов, из-за которых люди рискуют стать инвалидами или умереть. Поэтому вопрос контроля артериальной гипертонии – проблема номер один. Каждый должен понимать, что здоровье у человека одно. И если мы с детства не будем осознавать значимость здоровья сердца и сосудов, если мы с самых молодых лет не будем заботиться о том, чтобы организм работал без перебоев и очень долго, тогда у человека, к сожалению, не может быть той жизни, которую бы он сам себе желал», – напоминает генеральный директор НМИЦ кардиологии имени академика Е.И. Чазова, главный внештатный специалист-кардиолог Минздрава России, академик РАН Сергей Бойцов.

5 простых правил, которые помогут не встретиться с опасным заболеванием:

□ следите за уровнем артериального давления, иногда заболевание может быть у человека, который ничего не подозревает;

□ контролируйте индекс массы тела;

- откажитесь от никотина и алкоголя;

- занимайтесь физической активностью не менее 30 минут ежедневно;

- следите за режимом питания, не забывайте про фрукты и овощи.
Ограничьте потребление соли.

Проверить, насколько велика вероятность столкнуться с артериальной гипертонией, поможет тест, доступный по ссылке: национальныепроекты.рф/гипертония.

Напомним, что Президентом России Владимиром Путиным были объявлены 12 нацпроектов: «Демография», «Культура», «Здравоохранение», «Образование», «Жилье и городская среда», «Экология», «Безопасные качественные дороги», «Производительность труда и поддержка занятости», «Наука», «Цифровая экономика», «Малое и среднее предпринимательство», «Международная кооперация и экспорт». Главная задача национальных проектов – реальные позитивные изменения в жизни каждого российского гражданина и каждой семьи.