**7 апреля 2013 года – Всемирный день здоровья.**

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РСО-Алания»**

**Отдел гигиенического воспитания и обучения**

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья в ознаменование годовщины создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, призывающая каждого – от мировых лидеров до широких слоев населения во всех странах – сосредоточить усилия на одной задаче здравоохранения, имеющей глобальное воздействие. Это дает возможность начать во Всемирный день здоровья коллективные действия по охране здоровья и благополучия людей.

Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную проблему общественного здравоохранения в мире.

**В 2013 году темой Всемирного дня здоровья была выбрана гипертония.**

**ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЯ?**

**Гипертония (гипертоническая болезнь) – прогрессирующее заболевание сосудов, сопровождающееся нарушением их тонуса и повышением артериального давления.**

**НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категория артериального давления** | **Верхнее (систолическое) давление, мм. рт. ст.** | **Нижнее (диастолическое) давление, мм. рт. ст.** |
| ***Оптимальное артериальное давление*** | **<120** | **<80** |
| ***Нормальное артериальное давление*** | **120-129** | **80-84** |
| ***Высокое нормальное артериальное давление*** | **130-139** | **85-89** |
| ***Артериальная гипертензия 1-й степени(мягкая)*** | **140-159** | **90-99** |
| ***Артериальная гипертензия 2-й степени (умеренная)*** | **160-179** | **100-109** |
| ***Артериальная гипертензия 3-й степени (тяжёлая)*** | **>179** | **>109** |
| ***Изолированная систолическая гипертензия*** | **>139** | **>90** |

**ВЕРХНИЙ И НИЖНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДАВЛЕНИЯ.**

Верхнее (максимальное, систолическое) давление – давление крови на стенки артерий, которое наблюдается во время сокращения сердца.

Нижнее (минимальное, диастолическое) давление – давление крови на стенки артерий во время расслабления сердца.

**ДАВЛЕНИЕ НА ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКЕ РАЗЛИЧАЕТСЯ.**

Часто наблюдаются различные показания давления на правой и левой руке. Это объясняется врожденной аномалией сосудов, разницей в их анатомическом расположении и даже неодинаковым развитием мускулатуры на руках. Разница в давлении, измеренном на правой и левой руке, являющаяся нормой, не должна превышать 15 мм рт.ст.

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ.**

Наиболее частые причины гипертонической болезни:

- регулярные стрессы, отрицательные эмоции, психические травмы;

- наследственность, семейная предрасположенность;

- возрастной фактор;

- избыточное питание и злоупотребление солью;

- малоподвижный образ жизни;

- условия труда;

- злоупотребление алкоголем и курение;

- метеорологические факторы и др.

**СИМПТОМЫ ГИПЕРТОНИИ.**

Первые симптомы гипертонии (при нормальном давлении):

- нарушение сна;

- головные боли;

- повышенная раздражительность;

- сердцебиение, ноющие боли в области сердца.

При дальнейшем развитии гипертонии:

- усиление тревожности, беспокойства;

- бессонница;

- головные боли в лобной и затылочной части головы (чаще ночью и утром);

- головокружение и шум в ушах;

- повышение артериального давления;

- одышка, сердцебиение;

- дрожание и похолодание конечностей;

- потливость;

- нарушение зрения (мелькание мушек, пелена перед глазами);

- покраснение и побледнение кожи лица.

При 2 стадии гипертонии:

- частое повышение давления с переходом от неустойчивого давления к стойкому высокому давлению;

- усиление всех предыдущих признаков;

- склонность к гипертоническим кризам.

При 3 стадии гипертонии:

- развитие осложнений гипертонии – атеросклероза, почечной недостаточности, поражений сердца (инфаркт миокарда), мозга (кровоизлияние — инсульт) и др.

**ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ.**

          Гипертонический криз – острое повышение артериального давления до цифр, высоких для конкретного человека, которое сопровождается такими симптомами, как головная боль, головокружение, тошнота, рвота и др.

Гипертонический криз может быть вызван:

- стрессом;

- отменой регулярно принимаемого лекарственного препарата от гипертонии;

- употреблением большого количества воды и соли;

- влиянием метеофакторов;

- простудными заболеваниями, болезнями почек и др.

Неосложненный гипертонический криз – резкое повышение давления до 180/120 мм рт.ст. или значений, высоких для данного человека.

Осложненный гипертонический криз – повышение давление сопровождается одним или несколькими симптомами:

- сильная головная боль в затылочной области или разлитая боль по всей голове;

- головокружение, шум в ушах;

- тошнота, рвота;

- нарушение равновесия;

- ухудшение зрения (пелена перед глазами, мелькающие мушки);

- одышка, тяжесть, боль в сердце;

- испуг, беспокойство, спутанность сознания;

- невнятная речь, нарушение глотания, онемение языка;

- покраснение, отечность лица;

- дрожь в теле, паралич;

- хрипы;

- потеря сознания.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ.**

* успокойте больного – ситуация регулируется;
* расстегните пуговицы верхней одежды больного;
* обеспечьте удобное положение (сидя, лежа) больному;
* откройте форточку;
* помогите восстановить дыхание: больной должен сделать глубокий вдох, задержать дыхание и сделать медленный выдох; так повторить несколько раз;
* попробуйте прием восточной медицины: сильно потяните средний палец левой руки, а затем средний палец правой руки;
* поставьте горчичники на икры или сделайте теплые (30-40 градусов) ножные и ручные ванны в течение 10-15 минут;
* дайте больному лекарство от повышенного давления, которое он обычно употребляет.

**ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ.**

         Гипертонию можно предотвращать и лечить. В некоторых развитых странах профилактика и лечение гипертонии, а также других факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний привели к снижению смертности от болезней сердца. Риск развития гипертонии можно снизить путем:

* уменьшения потребления соли;
* сбалансированного питания;
* отказа от употребления алкоголя;
* регулярной физической активности;
* поддержания нормального веса тела;
* отказа от употребления табака.

Уважаемые жители РСО-Алания! Ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь, больше двигайтесь, откажитесь от вредных привычек, избегайте стрессов,

и будьте здоровы!

Зав. отделом

гигиенического воспитания

и обучения ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии

в РСО-Алания»                                                                Ф.С.Бегкузарова