



## СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ХИПЕРТОНИЯТА

Световният ден за борба с хипертонията се отбелязва всяка година на **17 май**.

Целта на неговото честване е повишаване информираността на населението за хипертонията /високото кръвно налягане/ – ролята на превенцията, усложненията, ранната диагностика и навременното лечение на заболяването. Денят е глобална инициатива на Световната лига по хипертония (WHL), съставена от 85 дружества за хипертония и лиги от цял свят и Международната асоциация по хипертония (ISH).

По актуални данни на СЗО почти половината от възрастните с артериална хипертония (46%) не знаят, че имат това заболяване, а само 42% от тях са диагностицирани и лекувани. Високото кръвно налягане е най-честото сърдечносъдово заболяване и най-значимият фактор за някои от хроничните незаразни заболявания, най-тежкото от които е инсултът.

Според статистическата информация България е сред страните с най-голям брой заболели от сърдечносъдови заболявания – сърдечносъдовата смъртност е над 60% от общата смъртност, като основната причина се свързва с артериалната хипертония.

Проучвания сочат, че голяма част от хората не контролират и не лекуват високото си кръвно налягане, защото не знаят за проблема. Това се обяснява не само с безсимптомното протичане на заболяването, но и с липсата на достатъчна осведоменост.

Тревожни са данните, че въпреки нарастването на честотата на артериалното налягане с възрастта, то средната възраст на заболелите драстично спада, т.е. все по-често и все по-млади хора имат високо кръвно налягане.

Един от начините, по които високото кръвно налягане оказва увреждащото си действие, е като причинява грапавини по иначе гладката като стъкло вътрешна повърхност на артериите. Когато това стане, е много по-лесно за мазнините и холестерола да влязат в артериалните стени и да запушат артериите.

Артериалното (кръвно) налягане се определя от налягането, което кръвта оказва върху артериалните кръвоносни съдове. Неговите стойности зависят от:

- Възраст;
- Телесно тегло;
- Физически натоварвания;
- Психо-емоционално напрежение (уплаха, беспокойство, гняв, радост).

### ОПТИМАЛНОТО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ Е:

- **Систолично** артериално налягане /САН/ - до 120mm/Hg;
- **Диастолично** артериално налягане /ДАН/ - до 80mm/Hg;

## АТЕРОСКЛЕРОЗАТА Е ОСНОВНА ПРИЧИНА ЗА ПОЯВА, РАЗВИТИЕ И УСЛОЖНЕНИЯ ПРИ СЪРДЕЧНО-СЪДОВИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ – МИОКАРДЕН ИНФАРКТ, МОЗЪЧЕН ИНСУЛТ, СЪРДЕЧНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ



Тези остри застрашаващи живота състояния се дължат на разкъсване на атеросклеротичната плака – изградена от липидно ядро и фиброзна шапка от съединителна тъкан, последвано от запушване на съда от последващата тромбоза.

Участъкът от тялото, който се храни от засегнатия съд, загива от липса на кръвоснабдяване. Видът на засегнатата артерия определя клиничната изява на заболяването: ако е съд, хранещ сърцето, се развива остър миокарден инфаркт; ако е съд на мозъка – исхемичен мозъчен инсулт; при запушен съд на крайник – артериална непроходимост на съответния крайник.

### КАКВО Е ХОЛЕСТЕРОЛ?

- Жизнено необходимо на човека вещество – подобен на восък материал, от който тялото изгражда своите клетки. Влиза в състава на мембраните на всички клетки на организма;
- От холестерола се образуват много хормони, голяма част от него се съдържа и в нервната тъкан;
- Холестеролът попада в организма на човека по два начина – в резултат на синтеза в клетките на черния дроб или чрез храната;
- Организмът на човека изработва достатъчно количество холестерол и затова неговото постъпване с храната много често става излишно.

### РИСКОВИ ФАКТОРИ

Медицинската наука разполага с ясни познания за рисковите фактори, чиято съвкупност води до поява и ускорено развитие на атеросклеротичния процес. Те могат да бъдат разглеждани като такива, които могат да се контролират и такива, които не могат да бъдат контролирани.

*Рискови фактори които не можем да променим:*

- Фамилна обремененост – близки роднини със сърдечни болести;
- Пол;
- Възраст.

*Рискови фактори които можем да променим:*

- Високо ниво на холестерола в кръвта;
- Високо кръвно налягане;
- Тютюнопушене;
- Наднормено тегло;
- Липса на физическа активност;
- Психическо пренапрежение(стрес);
- Прекомерна употреба на алкохол;
- Диабет.