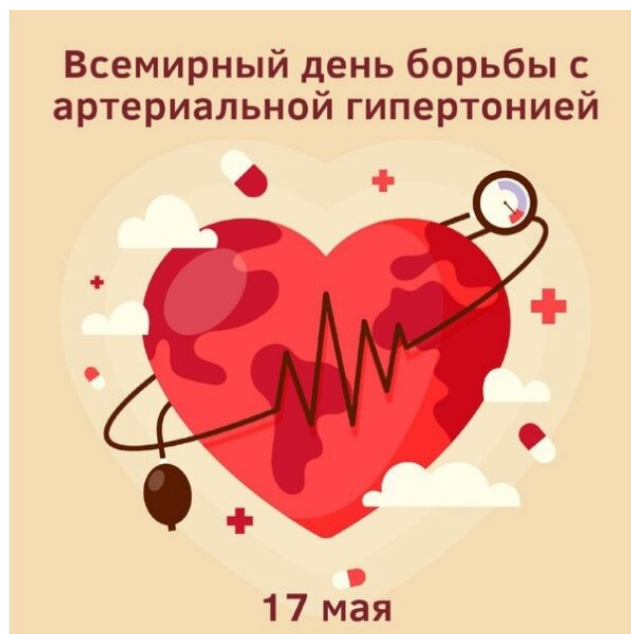


## 17 мая - Всемирный День борьбы с артериальной гипертонией



Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией отмечается ежегодно 17 мая по инициативе Всемирной лиги по борьбе с гипертонией. В 2023 году Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией проводится под девизом: «Точно измеряйте свое кровяное давление. Контролируйте его. Живите дольше».

Цель мероприятия — доносить до широкой общественности опасность гипертонии и ее серьезных медицинских осложнений, а также предоставлять информацию о профилактике, выявлении и лечении.

Гипертония, или повышенное кровяное давление, — серьезное патологическое состояние, значительно повышающее риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек и других болезней.

К поддающимся контролю факторам риска развития гипертонии относятся нездоровый рацион питания (чрезмерное потребление соли, большое содержание насыщенных жиров и трансжиров в пище, малое потребление овощей и фруктов), отсутствие физической активности, курение, прием алкоголя, ожирение.

Вероятность развития гипертонии и её неблагоприятных последствий может быть сведена к минимуму при применении следующих мер:

- сокращение потребления соли;
- увеличение доли фруктов и овощей в рационе;
- регулярная физическая активность;
- отказ от курения;
- сокращение потребления алкоголя;
- ограничение потребления пищевых продуктов с большим содержанием насыщенных жиров.

Людам с уже проявившим себя заболеванием следует заниматься лечебной физкультурой. Необходимо придерживаться режима рационального чередования труда и отдыха. Не следует допускать переутомления любого типа: как умственного, так и физического. Огромное значение имеет здоровый физиологический сон, при котором организм отдыхает от всех нагрузок. Больные на начальной стадии гипертонической болезни должны спать не менее 8-9 часов в день.