



Нормално Кръвно Налягане
Нормален Сърдечен Ритъм



**СВЕТОВЕН
ДЕН НА
ХИПЕРТОНИЯТА**

Инициатива на Световната Лига по Хипертония

**WORLD
HYPERTENSION
DAY** 17 МАЙ 2013



Какво представлява артериалната хипертония?

Артериалната хипертония (АХ), по-известна сред населението като високо кръвно налягане е хронично заболяване, което се характеризира с трайно повишени стойности на артериалното налягане над допустимите норми. Много хора имат високо кръвно налягане в продължение на години без да знаят.



През по-голямата част от времето те нямат никакви симптоми, но когато АХ не се лекува тя уврежда артериите и различни органи в цялото тяло.

Ето защо високото кръвно налягане е известно като **”тихият убиец”**

Артериалната хипертония е глобална епидемия!

Всяка година **9,4 млн. хора по света умират и 1,5 млрд. страдат** от усложненията на високото кръвно налягане. Това е **най-силният самостоятелен рисков фактор за смърт** в световен мащаб, водещ до сърдечно-съдови усложнения, мозъчен инсулт, бъбречни увреждания и диабет.

Какво представлява Световният Ден на Хипертонията?

Световният Ден на Хипертонията се отбелязва за да се подчертае възможността инсултите, сърдечно-съдовите и бъбречни усложнения, дължащи се на високото кръвно налягане да бъдат предотвратени и да се повиши информираността на населението за диагностиката, профилактиката и лечението на тези заболявания. Всяка година на **17 май** отбелязваме **Световния Ден на Хипертонията**.



Знаете ли че

безболезнено изследване, показващо графично електрическата активност на сърцето, наречено електрокардиограма (ЕКГ), може да покаже дали имате предсърдно мъждене. "

Health link BC

Какво е нормалното кръвно налягане?

УЗНАЙТЕ СТОЙНОСТИТЕ НА ВАШЕТО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

Тъй като артериалната хипертония и предсърденото мъждене често вървят ръка за ръка е добре да измервате своето кръвно налягане редовно у дома с автоматичен апарат с маншет за горната част на ръката, поставен на нивото на бицепса. Здравословните стойности на кръвното налягане са <135 за горната граница и <85 mmHG за долната граница. Не забравяйте, че измерването на кръвното налягане трябва да става когато сте спокойни и поне 30 мин. след физическо натоварване. Уверете се че маншетът е подходящ за обиколката на ръката Ви. Седнете с изправен гръб и не кръстосвайте краката. Измервайте налягането няколко пъти последователно по едно и също време на деня. И разбира се записвайте резултатите от измерванията за да могат да бъдат сравнявани. Ако поддържате кръвното налягане в нормални граници, това ще Ви помогне да поддържате и сърдечния ритъм нормален.

Какъв е нормалният сърдечен ритъм?

УЗНАЙТЕ ВАШИЯ СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Знаете ли, дали вашият сърдечен ритъм е нормален? Можете да изследвате пулса си по време на измерване на кръвното налягане. Честотата на пулса е по-голяма от нормалната, когато превишава 100 удара/мин., а понякога може да достигне дори 150 удара/мин. Неритмичната сърдечна дейност се долавя по-трудно. Симптомите са различни – от липса на оплаквания до усещане за „прескачане“ на сърцето, сърцебиене, отпадналост, загуба на съзнание. Ето защо е най-добре да проверявате редовно сърдечния си ритъм при Вашия личен лекар, който може да направи просто изследване (ЕКГ) за диагностициране на предсърдното мъждене.



КОЛКО ЧЕСТО Е ПРЕДСЪРДНОТО МЪЖДЕНЕ?

Рискът от възникване на предсърдно мъждене нараства с възрастта и при лица >75 год. се среща **при 1 от 10**.

Какво представлява предсърдното мъждене?

Предсърдното мъждене е най-честото заболяване, при което е налице неритмична и обикновено ускорена сърдечна дейност.

Предсърдното мъждене може да няма никакви симптоми и да бъде открито случайно след долавяне на неритмичен пулс или диагностицирано от медицинско лице, изследващо сърдечната дейност. Когато помпената функция на сърцето е влошена и неритмична може да се образуват тромби в сърцето, които да се изтласкат в артериалните съдове и достигайки мозъка да доведат до мозъчен инсулт. Предсърдното мъждене обикновено е пристъпно, но пристъпите могат да рецидивират често, като при някои хора нарушението на сърдечния ритъм може да остане постоянно.

Каква е връзката между АХ и ПМ?

Високото кръвно налягане е най-честата причина и най-значимия рисков фактор за възникване на предсърдно мъждене (неритмична сърдечна дейност). При съчетаване на предсърдно мъждене с артериална хипертония рискът от мозъчен инсулт силно нараства!

ЗНАЕТЕ ЛИ ЧЕ

“Пациентите с предсърдно мъждене имат 3 до 5 пъти по-висок висок риск за мозъчен инсулт от лицата без предсърдно мъждене.”

HEART AND STROKE
FOUNDATION

ЗНАЕТЕ ЛИ ЧЕ?

Количеството на солта в естествените храни е много малко. Почти цялото количество сол, което консумираме идва от храната, която приготвяме. Добавянето на сол към храната убива >3 млн. души годишно в световен мащаб



Най-добрата рецепта е профилактиката

БЪДЕТЕ АКТИВНИ – ПО ВСИЧКИ НАЧИНИ!

Редовната физическа активност предпазва в голяма степен от възникване на артериална хипертония и предсърдно мъждене. Проучванията са доказали ефективността на леките до умерени физически натоварвания, например разходки в парка, грижи за градината, домашна работа.

ЯЖТЕ ПОВЕЧЕ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Здравословното хранене е винаги добро за Вас. Започнете с консумацията на повече плодове и зеленчуци. Консумирайте вегетарианска храна поне веднъж седмично. Приемайте плодовете и ядките в сурово състояние вместо закуска. Яжте един плод или зеленчук от всеки цвят всеки ден.

НАМАЛЕТЕ ПОЛУФАБРИКАТИТЕ

Намалете консумацията на храни с високо съдържание на мазнини, захар и сол. Такива са приготвяните в заведенията за бързо хранене и ресторантите, както и пакетираните продукти. Ако готвите по-често у дома по-лесно ще контролирате мазнините, захарта и солта, които приемате. И не забравяйте, че е изключително лесно да преместите солницата от масата.

ОГРАНИЧЕТЕ АЛКОХОЛА

Консумирайте малко количество или никакъв алкохол

ПРЕУСТАНОВЕТЕ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

Тютюнопушенето е важен рисков фактор за смърт и инвалидизация. Ако сте пушач направете план как да се откажете от този вреден навик.



ЗНАЕТЕ ЛИ ЧЕ

Проучванията са доказали, че продължителното лечение с антикоагуланти при пациенти с предсърдно мъждене намалява риска от инсулт с 70 до 80%.

Лечение на предсърдното мъждене

КОНТРОЛИРАЙТЕ ВАШЕТО СЪРЦЕ

Има 2 основни стратегии в лечението на предсърдното мъждене – контрол на сърдечния ритъм и контрол на сърдечната честота. Вашият лекуващ лекар ще прецени коя стратегия е най-подходяща за Вас в зависимост от симптоматиката и други важни фактори

КОНТРОЛ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ

Целта на тази терапевтична стратегия е възстановяване и поддържане на нормална, ритмична сърдечна дейност, както и профилактика на пристъпите на предсърдно мъждене. Началният подход обикновено включва медикаментозно лечение, но при някои пациенти ще е необходим контролиран електрически шок за възстановяване на нормален сърдечен ритъм. Лечението на пациентите с ПМ обикновено се води от специалисти, които проследяват клиничното състояние, преценяват ефективността и необходимостта от промени в терапията.

КОНТРОЛ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

При почти всички пациенти с предсърдно мъждене ще бъде назначен медикамент за забавяне на сърдечната честота. При много от тях това лечение е достатъчно за контролиране на симптоматиката.

Медикаменти за лечение на артериалната хипертония

Много лекарства, които понижават кръвното налягане предотвратяват възникването на сърдечен инфаркт и мозъчен инсулт. Обсъдете с Вашия лекуващ лекар или специалист по здравни грижи необходимостта от индивидуален лечебен подход. **И не забравяйте:**

- Да приемате редовно и според предписанието назначените от Вашия лекар медикаменти.
- Голяма част от хипертониците се нуждаят от повече от един медикамент за ефективен контрол на кръвното налягане.
- Да информирате веднага Вашия лекар при възникване на нежелани лекарствени реакции
- Да проследявате стойностите на кръвното налягане дори когато провеждате лечение.

Партньорство

Световният Ден на Хипертонията (WHD) е официален партньор на **Българската Лига по Хипертония (БЛХ)**, **Международното Дружество по Хипертония (ISH)**, **Световния Ден на Бъбречните Заболявания (WKD)**, **Световната инициатива по проблемите, свързани с консумацията на сол и здравето (WASH)** и **Международната Диабетна Федерация (IDF)**.

Всички тези организации (БЛХ, WHD, WKD, WASH, IDF) работят съвместно за повишане информираността на населението в световен мащаб за значението на високото кръвно налягане, като рисков фактор за възникване на различни сърдечно-съдови, мозъчно-съдови, бъбречни и други усложнения



За повече информация

www.hypertensionleaguebg.info

www.worldhypertensionleague.org

www.hypertension.ca

www.hypertension.qc.ca

www.hc-sc.gc.ca

www.worldkidneyday.org

www.worldactiononsalt.com

www.idf.org

www.ish-world.com

www.phac-aspc.gc.ca

www.sodium101.ca

Контакти

Office of the Secretary General
World Hypertension League

Blusson Hall, Room 11402
8888 University Drive,
Burnaby, BC V5A 1S6
whlsec@sfu.ca