



- Главная
- О нас
- Факторы риска
 - Физическая инертность
 - Высокий холестерин
 - Неправильное питание
 - Алкоголь
 - Курение
 - Фибрилляция предсердий
 - Ожирение
 - Высокое кровяное давление
 - Сахарный диабет
 - Стресс и депрессия
- Ресурсы
 - Подкаст
 - Блог
 - Видео
 - Полезные ссылки
 - Дополнительное чтение
 - Пресс-релизы

- [Новости](#)
- [Русский](#)
 - [English](#)
 - [Português](#)
 - [Русский](#)
 - [Español](#)
 - [Français](#)
 - [Polski](#)

- [КОНТАКТЫ](#)
- [ДАРИТЬ](#)

[DONATE](#)

10 удивительных фактов об инсульте и высоком кровяном давлении



Знаете ли вы, что артерии в головном мозге, ослабленные в результате воздействия высокого кровяного давления, обуславливают увеличение риска возникновения инсульта? Вот еще десять удивительных фактов, которые связывают эти два состояния и подчеркивают важность контроля кровяного давления.

1. У 26% населения мира высокое кровяное давление

Высокое кровяное давление встречается чаще, чем вы думаете. По оценкам, во всем мире от этого заболевания страдает примерно 972 млн человек, и еще у многих оно не диагностируется, поскольку часто симптомы незначительны или отсутствуют (1).

2. Ожидается, что число лиц с высоким кровяным давлением вырастет до 29% к 2025 году

Факторы образа жизни, такие как низкая физическая активность, потребление пищи с высоким содержанием соли, подвергнутой интенсивной кулинарной обработке, а также жирной пищи, и злоупотребление алкоголем и курение, составляют основу для повышения числа случаев высокого кровяного давления во всем мире. Это распространяется угрожающими темпами из развитых стран на страны с переходной экономикой, такие как Индия и Китай (2).

3. Болезни сердца и инсульт занимают первое и второе место среди ведущих причин смерти

Рост числа взрослых с высоким кровяным давлением имеет прямую связь с ростом частоты случаев смерти от болезней сердца или инсульта, которые являются двумя самыми главными «убийцами» в мире. Фактически, установлено, что повышенное кровяное давление является ключевым фактором, который люди могут исправить, чтобы сократить во всем мире количество смертей, связанных с инвалидностью, в 2013 году.

4. 90-95% случаев высокого кровяного давления у взрослых являются первичными

Существует два типа высокого кровяного давления: первичное и вторичное. Первичное, которое может развиваться в результате воздействия факторов окружающей среды или генетических факторов, составляет 90-95% всех

случаев у взрослых, тогда как вторичное, вызванное другими причинными заболеваниями или лекарствами, составляет лишь 2–10% случаев (3).

5. Люди старше 40 лет должны ежегодно проверять кровяное давление

Регулярное измерение кровяного давления является ключом к предотвращению и достижению снижения высокого артериального давления. Государственные органы рекомендуют проверять артериальное давление в возрасте старше 18 лет один раз в два года, а после 40 лет — ежегодно (4).

6. Нормальное кровяное давление должно быть ниже 120/80

Показания прибора при измерении артериального давления состоят из двух значений: систолического и диастолического давления. Нормальные значения должны быть ниже 120/80 мм рт. ст. Высокое кровяное давление диагностируется, если первое значение (систолическое давление) превышает 140 мм рт. ст., а второе значение (диастолическое давление) превышает 90 мм рт. ст. (3).

7. У 1 млрд. человек в мире повышенное кровяное давление

Высокое кровяное давление поражает более одного миллиарда человек и, согласно оценкам, приводит к смерти 9,4 млн человек ежегодно. Но на каждые 10 человек, у которых диагностировано это состояние, еще семь человек не знают, что оно у них есть. Вот почему так важно ежегодно проверять ваше кровяное давление (5).

8. Высокое кровяное давление чаще встречается у людей старше 65 лет

Многие факторы влияют на вероятность развития у вас высокого кровяного давления. Некоторые могут быть изменены — например, вы можете перестать пить алкогольные напитки или курить. Другие не поддаются изменению, например, пожилой возраст: люди в возрасте старше 65 лет чаще страдают от повышенного кровяного давления (3).

9. Есть четыре основных группы лекарств для снижения кровяного давления

Основные типы лекарств для снижения кровяного давления следующие: ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ); блокаторы рецепторов ангиотензина-2; блокаторы кальциевых каналов; тиазидоподобные диуретики. Возможно, вашему врачу потребуются испробовать различные их комбинации, чтобы выяснить, что лучше всего вам подходит (6).

10. Легко предотвратить высокое кровяное давление и снизить риск инсульта

Есть несколько разных изменений образа жизни, которые вы можете предпринять для снижения риска инсульта, вызванного высоким кровяным давлением. К ним относятся: снижение веса тела; повышение физической активности; ограничение потребления кофеина, соли и алкогольных напитков; уменьшение стресса; хороший ночной сон (4).

Литература:

1. Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Muntner P, Whelton PK, He J. Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. Lancet. 2005 Jan 15-21. 365 (9455): 217-23.
2. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(07\)61265-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(07)61265-3/fulltext)
3. [Guideline] Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. 23rd European Meeting on Hypertension & Cardiovascular Protection. Available at <https://www.esh2013.org/wordpress/wp-content/uploads/2013/06/ESC-ESH-Guidelines-2013.pdf>.
4. Katakam R, Brukamp K, Townsend RR. What is the proper workup of a patient with hypertension?. Cleve Clin J Med. 2008 Sep. 75 (9): 663-72.
5. Dena Ettehad et al. Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. Lancet 2016; 387: 957-67 Published online December 23, 2015
6. James PA, Oparil S, Carter BL, et al. 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). JAMA. 2014; 311 (5): 507-520. doi:10.1001/jama.2013.284427

Разработано



SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании



Ссылки

- [Условия использования](#)
- [Политика конфиденциальности](#)
- [Политика использования файлов cookie](#)
- [Контакты](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)