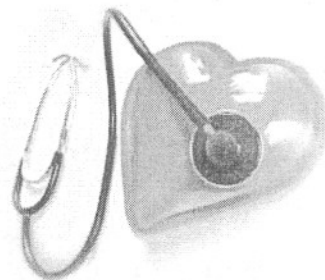


Światowy Dzień Zdrowia 2013

pod hasłem „Zdrowe bicie serca” (ang. *Healthy Heart Beat*)



Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest 7 kwietnia z okazji rocznicy powstania WHO w 1948 roku. Każdego roku motyw przewodni Światowego Dnia Zdrowia poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów w obszarze zdrowia publicznego na świecie. W tym roku motywem przewodnim jest nadciśnienie. Hasłem tegorocznej kampanii jest *Healthy Heart Beat* – zdrowe bicie serca, zdrowe ciśnienie krwi.

Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca, w tym zawału serca, udaru mózgu i niewydolności nerek. Wysokie ciśnienie krwi sprawi, że mięsień sercowy pracuje ciężiej niż powinno, co w dłuższym czasie, skutkuje osłabieniem mięśnia sercowego. Im wyższe ciśnienie tętnicze krwi, tym większe ryzyko wystąpienia zawałów serca lub udarów mózgu. Ryzyko wystąpienia tych powikłań wzrasta w obecności innych czynników ryzyka, takich jak cukrzyca, zaburzenia lipidowe czy niezdrowy styl życia (nadwaga lub otyłość, niezdrowa dieta, palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu oraz brak aktywności fizycznej). Niektórzy mają wysokie ciśnienie krwi, ponieważ są obciążeni dodatnim wywiadem rodzinnym. Ciśnienie krwi ma również tendencję do zwiększania się wraz z wiekiem.

Z aktualnych badań epidemiologicznych wynika, że co drugi, trzeci Polak ma nieprawidłowe ciśnienie krwi. Tylko ok. 30-50% osób zdaje sobie z tego sprawę, a prawie połowa widząc o nadciśnieniu nie leczy go lub robi to nieskutecznie. Jedynie u niewielkiego odsetka chorych, nadciśnienie jest dobrze kontrolowane. Wysokiemu ciśnieniu krwi można jednak zapobiegać.

Ostatecznym celem kampanii prowadzonej w ramach Światowego Dnia Zdrowia 2013 jest zmniejszenie zawałów serca i udarów mózgu, przez:

- podniesienie świadomości społeczeństwa na temat przyczyn i skutków nadciśnienia tętniczego,
- edukacja zdrowotna w zakresie zapobiegania wysokiemu ciśnieniu krwi i jego powikłaniom,
- zachęcenie osób dorosłych do regularnej kontroli swojego ciśnienia krwi i stosowania się do zaleceń lekarza,
- zachęcenie władz krajowych i lokalnych, aby utworzyć warunki sprzyjające prozdrowotnym zachowaniom.

Nadciśnienie tętnicze może dotyczyć każdego z nas

O wysokim lub podwyższonym ciśnieniu krwi, czyli o nadciśnieniu tętniczym mówimy wówczas, gdy ciśnienie tętnicze w kilkakrotnych pomiarach przekracza wartości uznane za prawidłowe. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami przyjętymi przez Światową Organizację Zdrowia wartość ciśnienia krwi 140/90 mmHg stanowi granicę między ciśnieniem prawidłowym (norma: < 130/85 mmHg) a podwyższonym. Nadciśnienie tętnicze, oznacza wzrost wartości ciśnienia ponad 140/90 mmHg niezależnie od wieku pacjenta, potwierdzone kilkoma pomiarami. Najnowsza klasyfikacja wprowadza także wartość ciśnienia optymalnego, tj. 120/80 mmHg.

Najważniejsze informacje:

- ✓ Zawały serca i udary mózgu są głównymi przyczynami zgonów na całym świecie. Możesz im jednak zapobiec.
- ✓ Możesz się chronić przed zawałami serca i udarami mózgu inwestując trochę swojego czasu i wysiłku.
- ✓ Palenie tytoniu, niezdrowa dieta oraz brak aktywności fizycznej są głównymi czynnikami ryzyka wystąpienia zawałów serca i udarów mózgu.
- ✓ Rzucając palenie, zmniejszasz ryzyko zawałów serca lub udarów mózgu już od pierwszego dnia zaprzestania palenia. Ogranicz również spożycie alkoholu.
- ✓ Zwiększając swoją aktywności fizycznej trwającą, co najmniej 30 minut dziennie, możesz zmniejszyć ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Wypoczywaj aktywnie.
- ✓ Jedząc co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, ograniczając sól co najmniej 1 łyżeczki oraz zmniejszając ilość tłuszczu w diecie, możesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca i lub udaru mózgu.
- ✓ Wysokie ciśnienie krwi często nie daje żadnych objawów, ale może wywołać nagły udar mózgu lub zawał serca. Dlatego kontroluj swoje ciśnienie krwi regularnie. Pomiar ciśnienie jest szybki i bezbolesny.
- ✓ Cukrzyca zwiększa ryzyko ataku serca i udaru mózgu. Jeśli chorujesz na cukrzycę, kontroluj swoje ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi, aby zmniejszyć to ryzyko.
- ✓ Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Aby utrzymać prawidłową masę ciała, utrzymaj umiarkowaną, regularną aktywność fizyczną i odżywiaj się zdrowo.
- ✓ Zawały serca i udary mózgu pojawiają się nagle i mogą być śmiertelne, jeśli nie zostanie udzielona natychmiastowa pomoc lekarska.
- ✓ Unikaj stresu.

Jeśli przestrzegasz tych wszystkich rzeczy i mimo to twoje ciśnienie nadal jest wysokie, twój lekarz może przepisać ci leki. Farmakoterapia pomaga obniżyć ciśnienie krwi i utrzymać prawidłowym poziomie. Systematyczne i dokładne pomiary ciśnienia krwi zapewniają osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze poczucie bezpieczeństwa. Regularnie kontrolując nadciśnienie, wspomagasz jego leczenie.

Wysokie ciśnienie krwi - fakty:

KONTROLUJ CIŚNIENIE KRWI
ZMNIEJSZ RYZYKO ZAWAŁU SERCA I UDARU MÓZGU



Światowy Dzień Zdrowia 2013

Wysokie ciśnienie krwi jest poważną dolegliwością, która w znaczący sposób zwiększa ryzyko choroby serca i nerek. U wielu osób przebiega bezobjawowo, dlatego nazywane jest „cichym zabójcą”.

Główne Fakty

- Występuje u jednej z trzech dorosłych osób na świecie.
- Częściej dotyka mężczyzn niż kobiety.
- Ma związek z 13% zgonów na całym świecie.

Czym jest wysokie ciśnienie krwi?

Wynik pomiaru ciśnienia krwi powyżej 130/80 mmHg uważa się za wysoki. Wysokie ciśnienie krwi często przebiega bezobjawowo.

- Pomiary ciśnienia krwi pokazują, jak silny jest nacisk krwi na ściany tętnic w chwili, gdy serce tłoczy krew.
- Ciśnienie krwi mierzy się w milimetrach słupa rtęci (mmHg) i jest rejestrowane z dwóch odczytów - ciśnienia skurczowego i rozkurczowego.
- Ciśnienie skurczowe to ciśnienie krwi w momencie, gdy serce bije, wypompowując krew.
- Ciśnienie rozkurczowe to ciśnienie krwi w chwili, gdy serce odpoczywa między uderzeniami.

Czym jest nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze stwierdza się, gdy odczyty kilku robionych w różnych dniach pomiarów ciśnienia krwi wykazują wartość 140/90mmHg lub wyższą. W polityce WHO *Zdrowie 2020* nadciśnienie tętnicze określono mianem najpowszechniejszej na świecie choroby, której można zapobiegać.

Jakie są główne czynniki ryzyka wysokiego ciśnienia krwi?

Wysokie ciśnienie krwi obciąża tętnice i serce, zwiększając prawdopodobieństwo zawału serca, udaru mózgu i choroby nerek. Corocznie choroby układu krążenia są przyczyną 42% ogółu zgonów w Europejskim Regionie WHO.

Jak dużo osób ma wysokie ciśnienie krwi i nadciśnienie?

Według WHO 13% ogółu zgonów na świecie w 2009 r miało związek z wysokim ciśnieniem krwi, co oznacza, że jest to główny problem zdrowia publicznego na całym świecie.

Nadciśnienie tętnicze jest przyczyną 22% zawałów serca w Europie Zachodniej i 25% w Europie Wschodniej. Wysokie ciśnienie przyczynia się do rozwoju chorób układu krążenia, które są przyczyną 42% ogółu zgonów rocznie w Europejskim Regionie WHO.

Czynniki ryzyka wysokiego ciśnienia krwi

- Dieta bogata w tłuszcze nasycone
- Nadmierne spożycie soli
- Nadwaga i otyłość
- Siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej
- Nadmierne spożywanie alkoholu
- Palenie tytoniu
- Stres
- Historia wysokiego ciśnienia krwi w rodzinie
- Wiek powyżej 65 lat
- Współistniejące choroby np. cukrzyca

Jak można leczyć wysokie ciśnienie krwi?

U wielu osób wysokie ciśnienie krwi przebiega bezobjawowo, dlatego tak ważna jest regularna kontrola ciśnienia krwi podczas wizyt lekarskich, a nawet monitorowanie poziomu ciśnienia krwi w domu.

Zmiana stylu życia może doprowadzić do skutecznego obniżenia wysokiego ciśnienia krwi, a można ją podsumować w następujący sposób:

- Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia
- Zmniejszenie spożycia soli (poniżej 5 g dziennie)
- Regularne ćwiczenia fizyczne
- Zaprzestanie palenia tytoniu
- Zmniejszenie spożycia alkoholu
- Umiejętne radzenie sobie ze stresem

Stosowanie leków w przypadku zdiagnozowanego wysokiego ciśnienia krwi

W niektórych przypadkach wprowadza się leki obniżające ciśnienie krwi wraz z jednoczesną zmianą stylu życia.

Odpowiedź WHO

Europejskie Biuro Regionalne WHO współpracuje z 53 państwami członkowskimi regionu oraz partnerami międzynarodowymi w celu zmniejszenia rozpowszechnienia wysokiego ciśnienia krwi w Regionie Europejskim. W polityce *Zdrowie 2020* wysokie ciśnienie krwi wskazano jako istotny czynnik sprzyjający chorobom.

Światowy Dzień Zdrowia 2013 daje możliwość zwiększenia świadomości na temat wysokiego ciśnienia krwi wśród osób odpowiedzialnych za kształtowanie polityki, a także w społeczeństwach. Zmniejszenie spożycia soli jest szczególnie efektywnym pod względem kosztów sposobem obniżenia ciśnienia krwi.

<http://www.euro.who.int/worldhealthday2013>