

Światowy Dzień Zdrowia 2013

25.03.2013.

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest 7 kwietnia z okazji rocznicy powstania WHO w 1948 r. 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 sprawia, że mięsień sercowy pracuje ciężiej, co w dłuższym czasie skutkuje jego osłabieniem. Im wyższe ciśnienie tętnicze krwi, tym większe ryzyko wystąpienia zawałów serca lub udarów mózgu. Ryzyko powikłań wzrasta w obecności innych czynników ryzyka jak: cukrzyca, zaburzenia lipidowe czy niezdrowy styl życia (nadmierne spożycie alkoholu, a także brak aktywności fizycznej). 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 wiedząc o nadciśnieniu nie leczy go lub robi to nieskutecznie. Jedynie u niewielkiego odsetka chorych, nadciśnienie jest dobrze kontrolowane. Wysokiemu ciśnieniu krwi można jednak zapobiec. 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 pomiędzy 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. Można im jednak zapobiec
- można chronić się 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 pierwszego dnia zaprzestania palenia. Ogranicz również spożycie alkoholu.
- Zwiększając aktywność fizyczną 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 zawałów serca i udarów 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 ciśnienia jest szybki i bezbolesny.
- Cukrzyca zwiększa ryzyko ataku serca i udaru mózgu. Jeżeli chorujesz na cukrzycę, kontroluj swoje ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi, aby zmniejszyć 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, jeżeli nie zostanie udzielona natychmiastowa pomoc lekarska.
- Unikaj stresu