

ZIUA MONDIALA A SANATATII - 7 APRILIE 2013

“ VERIFICA–TI TENSIUNEA ARTERIALA “

“ ELIMINA–TI RISCUL DE INFARCT DE MIOCARD SI ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL “

Ce este presiunea sanguină crescută ?

• O valoare înregistrată a presiunii sanguine mai mare de 130/80mmHg este considerată a fi crescută. Deseori hiper tensiunea arterială este o afecțiune asimptomatică-frecvent cunoscută sub numele de "ucigaș tăcut"?

• Măsurători ale presiunii sanguine indică cât de puternic sângele exercită presiune asupra pereților arteriali,

pe măsură ce este
pompat
de inimă în organism.

- Presiunea sanguină se măsoară în milimetri mercur (mmHg) și este înregistrată sub forma a două valori, sistolică și diastolică:

- sistolică se referă la presiunea sângelui atunci când inima bate pentru a pompa sângele în organism,

- diastolică se referă la presiunea sângelui atunci când inima este în repaus între contracții-bătăi

- Există numeroși factori care influențează presiunea sanguină la persoanele cu o stare bună de sănătate cum ar fi debitul cardiac, volumul sanguin total, complianța și elasticitatea vaselor sanguine.

Date cheie despre presiunea sanguină crescută

- Afectează unul din trei adulți din toată lumea

- Afectează mai mult bărbații decât femeile

- Afectează populațiile mai sărace mai mult

- Implicată în 13% din decesele la nivel mondial
- La varste tinere, hipertensiunea arterială este mai raspandita la barbati comparativ cu femeile, și la vârstele mai mari , este mult mai răspândită în rândul femeilor comparativ cu bărbații
- Expunerea mai mare a bărbaților la factorii de risc provine din: tutun și consumul nociv de alcool; utilizarea mai redusă de servicii preventive de sănătate, precum și legăturile sociale și abe cu femeile - cu toate acestea femeile sunt din ce în ce în ce mai expuse la astfel de factori.
- Cei mai săraci oameni din țările cu venituri mici și medii sunt cei mai afectați. La nivel de gospodărie, emergente suficiente evidente pentru a dovedi că bolile cardiovasculare și alte boli netransmisibile contribuie la sărăcie din cauza cheltuielilor de sănătate catastrofale și a cheltuielilor personale mari.

De ce presiunea sanguină crescută reprezintă o îngrijorare pentru sănătatea publică

- Presiunea sanguină crescută lezează arterele și inima crescând probabilitatea de atac de cord, accident vascular cerebral și boli de rinichi
- Presiunea sanguină crescută poate conduce la hipertensiune arterială
- Hipertensiunea arterială este diagnosticată dacă citirile în ocazii diferite, în mod constant indică valori ale tensiunii arteriale mai mari sau egale cu 140/90mmHg

- Hipertensiune arterială este identificată în Politica de Sănătate OMS 2020 ca fiind la nivel mondial boala p
reveni
bilă
cea mai
prevalentă
- Cauzează 7500000 de decese în fiecare an, sau 13% din totalul deceselor, la nivel global.
- Raportul Mondial al Sănătății 2002 estimează că peste 50% dintre bolile coronariene și
aproape 75% d
accident
ele
vascular
e
cerebral
e
între
în țările dezvoltate se datorează nivelului tensiunii arteriale sistolice peste minimă teoretică
(115mmHg).
- Prevalența hipertensiunii arteriale crește la toate grupele de vârstă în toate regiunile.
- Se prognozează că 29,2% dintre adulți vor avea hipertensiune arterială până în 2025 (29,0%
dintre bărbați și 29,5% dintre femei, respectiv).
- Bărbații sunt mai afectați decât femeile
- (29.0% dintre bărbați și 29.5% dintre femei respectiv au hipertensiune arterială).
- La nivel global, prevalența totală a presiune sanguine crescute la adulți cu vârsta de 25 ani și

peste a fost de aproximativ 40% în 2008. Graficul prezintă variația mare în prevalența tensiunii arteriale crescute la adulți, în Regiunea Europeană, cu un număr mare de țări peste media globală de 40%

- O mare parte a populației are presiunea sanguină crescută, dar nu este considerată a fi hipertensiv

ă
(
presiunea
arterială sistolică mai mare de 140mmHg). Acest grup se confruntă cu un risc ridicat pentru
sănătate și, pentru că este un grup mult mai mare, pot exista mai multe decese legate de
tensiun
ea
arterial
ă
în aceasta cohorta decât în
acea
parte a societății clasificat
ă
ca hipertensiv
ă
. Acest lucru arată importanța
ca
indivizi
i să fie
conștienți de tensiun
ea
lor arterial
ă
și
să ia
măsuri pentru reducerea
ei
, chiar dacă nu sunt hipertensivi.

Factorii de risc pentru presiunea sanguină crescută

- Dieta bogată în grasimi saturate

- Consumul excesiv de sare
- Stil de viață sedentar și lipsa de exercițiu fizic
- Consumul excesiv de alcool
- Fumatul
- Stressul negestionat
- Antecedente familiale de tensiune arterială crescută
- Vârstă peste 65 de ani
- Co-morbidități, cum ar fi diabetul zaharat

Gestionarea presiunii sanguine crescute se poate face prin:

- Dietă sănătoasă
- Reducerea consumului de sare

- Exerciții fizice în mod regulat
- Renunțarea la fumat
- Reducerea consumului de alcool
- Controale periodice ale tensiunii arteriale
- O dieta sanatoasa presupune reducerea consumului de sare la mai puțin de 5g/persoană/zi, înlocuirea grăsimilor trans cu grăsimi polinesaturate din alimentele procesate, și reducerea consumului de grăsimi.
- Ar trebui să existe o politică publică de sănătate cu scopul de a crește identificarea și tratamentul pacienților cu risc ridicat de complicații cardiovasculare și hipertensiune arterială, și de a reduce presiunea sanguină.

Răspunsul OMS

- Politica de Sănătate OMS 2020 a identificat presiunea sanguină crescută ca o contribuție majoră la boli și hipertensiunea arterială ca fiind la nivel mondial boala prevenibilă cea mai prevalentă.
- Presiunea sanguină crescută a fost aleasă ca tema Zilei Mondiale a Sănătății 2013, cu un accent special pe reducerea aportului de sare din dietă.

**Intervențiile prioritare ale Planului de acțiune privind bolile netransmisibile pentru 2012-2016
inclusiv
:**

- promovarea dietei sanatoase prin marketing și măsuri fiscale
- eliminarea grăsimilor *trans*
- reducerea consumului de sare
- evaluarea reducerii riscului cardio –metabolic și gestionarea promovării activității fizice și mobilității

Intervenții cheie

- Încurajarea controalelor periodice ale tensiunii arteriale
- Încurajarea pacienților să fie conștienți de riscurile lor individuale
- Stabilirea unor instrumente eficiente pentru identificare timpurie, gestionare și control
- Promovarea activității fizice, îmbunătățirea dietei, reducerea consumului de sare

- Furnizarea de medicamente antihipertensive la costuri scăzute

Stabilirea de ținte de reducere la nivel populațional a tensiunii arteriale medii

În țările cu venituri mari, diagnosticul și tratamentul pe scară largă cu medicamente cu cost scăzut au redus în mod semnificativ tensiunea arterială medie întreaga populație - și acest lucru a contribuit la o reducere a deceselor cauzate de boli de inimă. Cu populații conștiente de măsurarea tensiunii arteriale și măsurile care o pot reduce, se pot face progrese semnificative la un cost scăzut pentru a reduce tensiunea arterială la nivelul întregii populații.

Probleme

Presiunea sanguină crescută (de asemenea, cunoscută sub numele de presiune sanguină ridicată sau hipertensiune arterială), poate duce la atac de cord, accident vascular cerebral și alte probleme grave de sănătate.

Aceasta afecteaza unul din trei adulti și conduce la mai mult de nouă milioane de decese în întreaga lume în fiecare an.

Presiunea arterială crescută poate provoca, de asemenea, insuficienta renala, orbire, ruptură a vaselor sanguine și afectare cerebrală.

Mulți oameni nu știu că au hipertensiune arterială, deoarece nu este totdeauna simptomatică.

Chiar dacă este ușor de diagnosticat și de tratat, mulți oameni nu au acces la servicii de sănătate de bază, în special în țările cu venituri mici și medii.

Soluții

Presiunea sanguină crescută poate fi atât prevenită cât și tratată..

Controlul presiunii sanguine crescute împreună cu alți factori de ris este principala cale de a preveni infarctul de miocard și accident vascular cerebral.

Detectarea precoce este cheia; toți adulții ar trebui să își cunoască presiunea arterială.

Riscul de a dezvolta presiune sanguină crescută poate fi minimizat prin: reducerea consumului de sare; o dietă echilibrată, evitarea consumului nociv de alcool; exercitii fizice efectuate în mod regulat, evitarea consumului de tutun.

Pentru mulți oameni, schimbarea stilului de viață este suficient pentru a controla presiunea sanguină. Pentru alții, este necesară medicația. Există medicamente cu cost scăzut, care sunt eficiente atunci când luate așa cum au fost prescrise.

Este esențial ca detectarea și controlul presiune sanguine crescute (masurătorile, sfaturile medicale și tratamentul), să fie cuplate cu reducerea simultană a celorlalți factori de risc (cum ar fi diabetul zaharat si consumul de tutun) ce cauzeaza infarct de miocard si accident vascular cerebral.

Acestea ar trebui să fie elementele de bază ale asistenței medicale primare în toate țările, și integrantă a eforturilor de a reduce povara tot mai mare a bolilor netransmisibile.

Societatea civilă are un rol important de jucat in a ajuta pentru soluționa problematica presiunii sanguine crescute.

Industria pot contribui la solutie, de exemplu, prin reducerea conținutului de sare din produsele alimentare prelucrate și de a face mijloacele esențiale de diagnostic și medicamentele mai accesibile.