

Światowy Dzień Zdrowia 2013 pod hasłem „Zdrowe bicie serca”

Data dodania: 2013-04-04 00:00:00

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/swiatowy-dzien-zdrowia-2013-pod-haslem-zdrowe-bicie-serca>

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

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,
- edukację zdrowotną 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, w celu stworzenia warunków sprzyjających prozdrowotnym zachowaniom.

Wysokie ciśnienie krwi -fakty:

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.

- Pomiar ciśnienia krwi pokazuje, 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>

Powiatowa Stacja Sanitarno-epidemiologiczna w Łęcznej.