

# Знать цифры вашего артериального давления



Всемирная лига борьбы с гипертонией выступила с инициативой провести в рамках Всемирного дня борьбы с гипертонией акцию под девизом: «Знать цифры вашего артериального давления!».

Лига предлагает в течение недели с 17 по 24 мая проводить массовые измерения артериального давления под лозунгом «ПОМОГИТЕ НАМ ПОЛУЧИТЬ 3 МИЛЛИОНА ИЗМЕРЕНИЙ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ!».

Цель данного мероприятия – увеличить знания населения во всём мире об опасности повышенного артериального давления и необходимости его измерения.

Гипертонию называют «тихим убийцей», так как повышенное и даже очень высокое артериальное давление долго не даёт о себе знать и может внезапно проявиться инсультом, инфарктом или даже смертью. Вот почему так важно следить за артериальным давлением и регулярно измерять его даже при очень хорошем самочувствии.

Необходимо помнить! Уровень артериального давления не должен превышать 140/90 мм рт. ст. в любом возрасте (АД — 120/80 мм рт. ст. — оптимально для любого возраста). При стойком АД выше 150 мм рт. ст. инсульты возникают в 3 раза чаще, а инфаркты – в 2,5 раза чаще, чем при нормальном артериальном давлении.