

Światowy Dzień Zdrowia 2013 pod hasłem „ZDROWE BICIE SERCA”

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest 7 kwietnia z okazji rocznicy powstania WHO w 1948 roku. Każdego roku motyw przewodni tego dnia poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów w obszarze zdrowia publicznego na świecie. W roku 2013 motywem przewodnim jest nadciśnienie. Hasłem tegorocznej kampanii jest **Healthy Heart Beat**

—
zdrowe bicie serca, zdrowe ciśnienie krwi. 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.



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.



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 ciśnienie 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.

Zespół Promocji Zdrowia