



„Pod presją - kontroluj swoje ciśnienie krwi” hasłem Światowego Dnia Zdrowia 2013



Ministerstwo
Zdrowia



Polskie Towarzystwo
Nadciśnienia Tętniczego

„Pod presją - kontroluj swoje ciśnienie krwi” hasłem Światowego Dnia Zdrowia 2013

Już od 63 lat, 7 kwietnia, czyli w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Tegoroczne święto i następująca po nim kampania edukacyjna prowadzone będą pod hasłem: „Pod presją - kontroluj swoje ciśnienie krwi”.

Ideą organizacji Światowego Dnia Zdrowia jest zwrócenie uwagi międzynarodowego społeczeństwa na współczesne problemy zdrowotne. W tym roku WHO wraz z partnerami skupiło się na kwestii nadciśnienia tętniczego – jednej z najgroźniejszych obecnie chorób cywilizacyjnych.

Istota choroby – czym jest nadciśnienie?

Nadciśnienie tętnicze to choroba układu krążenia, która charakteryzuje się stale podwyższonymi wartościami ciśnienia krwi. Powoduje przyspieszone uszkodzenie naczyń krwionośnych, doprowadzając do rozwoju miażdżycy tętnic, co w konsekwencji prowadzi do zawału serca czy udaru mózgu. Skutki choroby mogą obejmować również niewydolność nerek, niewydolność krążenia i demencję. Jednak dzięki rozwojowi współczesnej medycyny, nadciśnieniu tętniczemu jesteśmy w stanie zarówno zapobiegać, jak i skutecznie je leczyć.

Plaga na świecie, plaga w Polsce

Według danych WHO co trzecia dorosła osoba cierpi na nadciśnienie tętnicze. Wśród osób w wieku produkcyjnym częściej z problemem tym borykają się mężczyźni niż kobiety. Nie bez znaczenia jest również status ekonomiczny. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, iż choroba ta rzadziej dotyka bogatszą część społeczeństwa, która jest bardziej świadoma i posiada lepsze warunki lecznicze.

W Polsce na nadciśnienie tętnicze choruje ponad 10 milionów osób. Ze względu na narastającą epidemię otyłości i starzenie się społeczeństwa liczba chorych w naszym kraju zwiększy się do 15 milionów w roku 2035.

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą bardzo podstępą. W większości przypadków pacjent nie odczuwa żadnych dolegliwości związanych ze zwiększoną wartością ciśnienia. Niewiedza ta sprawia, iż codziennie do szpitali trafiają setki osób cierpiących na spowodowane nadciśnieniem choroby sercowo-naczyniowe. Aż 13 procent zgonów na świecie jest wynikiem długotrwałego, nielezonego nadciśnienia tętniczego. Podobnie sytuacja wygląda w Polsce. Trzy miliony Polaków nie jest świadomych swojej choroby, a osoby, które o niej wiedzą, często ignorują zalecenia lekarza. W roku 2002 skuteczność terapii nadciśnienia w naszym kraju wynosiła jedynie 12-14 procent. Badanie NATPOL 2011 wskazuje na ponad dwukrotną poprawę skuteczności terapii zrównując Polskę z krajami Europy Zachodniej. Pomimo znaczącej poprawy wskaźnik ten jest nadal niepokojąco niski. Świadczyć to może o

niskiej świadomości skutków choroby i lekceważeniu problemu przez społeczeństwo. Szczęśliwie mamy potencjał do tego by stanąć na równi z takimi krajami, jak Kanada i USA, które są liderami w zakresie kontroli nadciśnienia tętniczego na świecie. Poziom wiedzy i rozwiązań medycznych może nam w tym bardzo pomóc.

Wystarczy kilka prostych zmian

Zdaniem specjalistów medycyny oraz przedstawicieli Światowej Organizacji Zdrowia regularna kontrola wartości ciśnienia krwi, która przyczynia się do wczesnego rozpoznania chorób układu krążenia, jest kluczem do zapobiegania zawałowi serca czy udarowi mózgu. Apeluje się również o zmianę stylu życia. Ryzyko rozwoju choroby można bowiem minimalizować poprzez zmniejszenie spożycia soli, wprowadzenie zrównoważonej diety, regularne ćwiczenia, nie palenie czy ograniczenie spożycia alkoholu. Często wprowadzenie tych modyfikacji w codzienne życie wystarczy, aby utrzymać właściwe wartości ciśnienia. Gdy choroba jest zaawansowana, wymagane jest włączenie terapii. Światowa Organizacja Zdrowia przekonuje, iż współczesne leki hipotensyjne są łatwo dostępne, niedrogie i skuteczne, a głównym czynnikiem, który może zawieść jest sam pacjent –niestosujący zaleceń lekarza.

Wychodząc naprzeciw problemowi – WHO, w ramach szerzenia edukacji zdrowotnej, decyduje się promować podstawowe zasady prewencji nadciśnienia: dietę eliminującą tłuszcze trans oraz redukującą spożycie soli, a także propagować aktywny styl życia oraz system oceny ryzyka kardiometabolicznego. Geneza doboru tematyki Światowego Dnia Zdrowia, jego założenia i cele zostaną przedstawione przez Światową Organizację Zdrowia we współpracy z Ministerstwem Zdrowia i Polskim Towarzystwem Nadciśnienia Tętniczego (PTNT) na konferencji, która odbędzie się 5 kwietnia 2013 r.

Więcej informacji:

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2013/en/index.html>

Dr Paulina Miśkiewicz
Dyrektor Biura WHO w Polsce
whopol@euro.who.int
tel: +22 635 94 96

Prof. Danuta Czarnecka
Prezes PTNT
dczarnecka@interia.pl
tel: +12 424 73 00

Prof. Krzysztof Narkiewicz
Konsultant Krajowy w dziedzinie hipertensjologii
knark@gumed.edu.pl
tel: + 58 349 25 27

