



БЪЛГАРСКА ЛИГА ПО ХИПЕРТОНИЯ BULGARIAN HYPERTENSION LEAGUE

София 1606, бул. "Св. Георги Софийски" № 3, ВМА
Bulgaria, Sofia 1606, 3 St. Georgi Sofiiski Str., MMA
e-mail: hypertensionleaguebg@gmail.com
www.hypertensionleaguebg.info



17 МАЙ 2015 - СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ХИПЕРТОНИЯТА НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ В ДЕВЕТ ГРАДА ОТ СТРАНАТА

По традиция от 2005 година насам, на 17 май Световната Лига по Хипертония чества Световния ден на хипертонията с цел да информира хората по света за опасността от заболяването, високата смъртност, до която води и начините за превенция.

Артериалната хипертония (АХ) е водещият глобален риск за смъртност, отговорен за 9.4 милиона отнети човешки живота годишно. Тя е причина за мозъчни инсулти, сърдечни инфаркти, за сърдечна недостатъчност и внезапна сърдечна смърт, като 50% от инцидентите са при лица на възраст от 45 до 69 години. Всеки трети в света е с високо кръвно налягане, а ефективно лекуван е само един от трима.

България е с честота на хипертонията около 55% при средна за Европа 30-45%. У нас хипертониците са около 2 милиона, като адекватно лекувани, с постигнат контрол в последните години, са около 37%. Повишеното кръвно налягане значително увеличава риска за микро- и макроваскуларни усложнения, удвоява общата смъртност и честотата на инсултите, утроява вероятността за исхемична болест на сърцето (ИБС) и ускорява прогресията на диабетната нефропатия, ретинопатия и невропатия. Адекватното лечение на АХ удължава живота. Сnižението на систолното артериално налягане с 12 mm/Hg за 10г. спасява от смърт 1 от 11 лекувани пациенти, понижава честотата на мозъчния инсулт с 35-40%, на миокардния инфаркт с 20-25% и на сърдечната недостатъчност с 50%.

Артериалната хипертония (АХ) често е част от съчетание на антропометрични и метаболитни нарушения, включващи коремно затлъстяване, дислипидемия (нарушен мастен профил), висока кръвна захар и др., дефинирани като „метаболитен синдром“ (MetS). Затлъстяването е рисков фактор №1 за АХ. По тази причина, Българската Лига по Хипертония избра компонентите на метаболитния синдром да бъдат акцент в Националната информационна кампания, посветена на Световния ден на хипертонията 2015, която ще премине под надслов „ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕГЛО - ЗДРАВΟΣЛОВНО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ“.

Метаболитният синдром е изключително широко разпространен в световен мащаб и може да се открие при поне 1/3 от пациентите с АХ, като увеличава

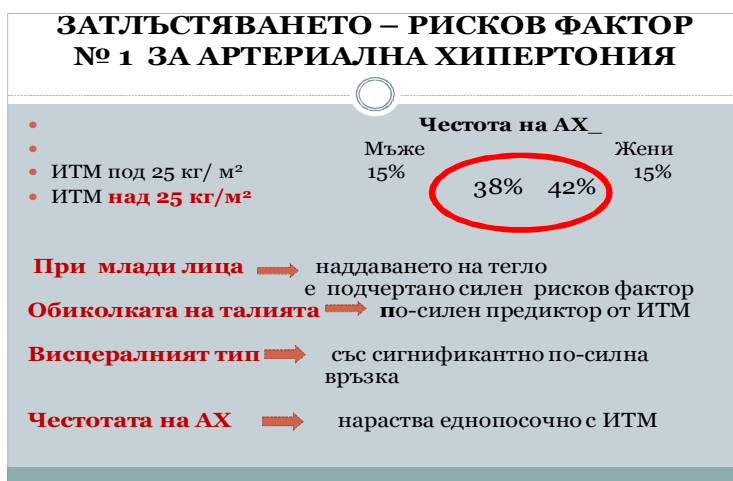
значимо риска за сърдечносъдови усложнения и бъбречни увреждания, повишава общата смъртност 1.5 пъти и влошава изхода на сърдечносъдови заболявания 2 пъти.

Още през 2002-ра година Световната здравна организация алармира, че световната епидемия от нарастване на сърдечносъдовите заболявания е свързана с нарастване броя на лицата с наднормено тегло и затлъстяване. Над 1 милиард от хората по света са с наднормено тегло, от тях 400 милиона - със затлъстяване. Затлъстяването е проблем и сред подрастващите. В света се отчита, че 1 от 6 деца е със свръхтегло, а в САЩ - 1 от 3.

По данни на Българското ендокринологично дружество, затлъстяване у нас имат 34,93% от населението ≥ 20 г., а наднормено тегло - 38,95%. Това означава, че всеки втори български мъж (45%) и всяка трета българска жена (32,4%) между 30-60 години е с наднормено тегло. По-тревожен е фактът, че 40% от българските деца (21,9% от момчетата и 17,7% от момичетата между 5-17 години) са с наднормено тегло или затлъстяване. Това говори не само за естетичен проблем, а за проблем на влошено здраве, на риск за редица сериозни, заплашващи качеството и продължителността на живота заболявания. Тясната връзка на някои сърдечносъдови заболявания със затлъстяването дефинира групата на „свързани със затлъстяването сърдечносъдови заболявания“. Това са артериалната хипертония, атеросклерозата, сърдечната недостатъчност, предсърдното мъждене, мозъчният инсулт, сънната апнея, периферните венозни заболявания.

Затлъстяването се свързва с урбанизацията, с нездравословен начин на живот с прехранване, с намалена физическа активност и психо-социален стрес. Енергийният дисбаланс (хронично състояние на позитивен калориен баланс) води до натрупване на излишна мастна тъкан както подкожно, така и около жизнено важните органи - сърце, кръвоносни съдове, бъбреци.

Наднорменото тегло е един от най-силните предиктори на артериалната хипертония. Хипертонията е около 6 пъти по-честа при лицата със затлъстяване в сравнение с тези с нормално тегло. Честотата на АХ нараства еднопосочно с нарастването на индекса на телесната маса (ИТМ = теглото /кг разделено на височината в m^2).



При ИТМ под 25 кг/м² (норма) честотата на артериалната хипертония е около 15%. При ИТМ над 25кг/м² честотата на артериалната хипертония е 38% при мъжете и 42% при жените. При ИТМ над 30 кг/м² рискът за мозъчен инсулт се повишава с 32%. По-тясна е връзката на коремния тип затлъстяване с артериалната хипертония. Сантиметрите на коремната обиколка, които носят повишен сърдечносъдов риск за мъже са над 102 см, а за жени - над 88 см.

Намаляване на телесното тегло чрез нискокалорийна диета и повишена физическа активност може да повлияе затлъстяването и това се препоръчва като първата и най-значима стъпка в терапевтичния подход за редукция на телесното тегло, а от там и като първа мярка за намаляване на сърдечно-съдовия риск, превенцията и/или лечението на ЗДТ2. Редукцията на телесното тегло води до редукция на артериалното налягане. Понижаването на теглото с 10 кг води до понижаване на систолното налягане с 5 до 20 mm/Hg, а също и до подобряване отговора към медикаментозно лечение.

В Световният ден на хипертонията, Българската Лига по Хипертония, в партньорство с държавни, бизнес и неправителствени организации, традиционно ще проведе национална информационна кампания под мотото „ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕГЛО - ЗДРАВΟΣЛОВНО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ“. В градовете София, Пловдив, Русе, В. Търново, Ст. Загора, Плевен, Бургас, Благоевград и Варна, на публични места ще бъдат разположени пунктове за безплатна медицинска консултация на гражданите, информиране по проблемите на АХ и MetC, измерване на коремна обиколка и на кръвно налягане на желаещите и отчитане на предсърдно мъждене със сертифицирана и световно призната швейцарска техника Microlife, препоръчана и клинично одобрена от Българска Лига по Хипертония и Българското кардиологично дружество.

17 май 2015 (неделя), от 10.00 до 16.00 ч, пункт на БЛХ и Microlife:

- **София** – бул. „Витоша“ 60 (на ъгъла с бул. „Патриарх Евтимий“), градинката пред Народния театър (на мястото на Мавзолея), Южен парк III (голямата поляна, вход от бул. „Гоце Делчев“), Летище София, Терминал 2 (обществените зони на салон „Пристигащи“ и салон „Заминаващи“)
- **Пловдив** - площад Централен (от западната страна, срещу Централна поща)
- **Благоевград** - ул. Тодор Александров (пред магазин Билла и Съдебната Палата)
- **Стара Загора** – Централен парк “5 ОКТОМВРИ” (до фонтаните)
- **Бургас** - ул. „Александровска“, пред сградата на Общината
- **Варна** – вход Морска градина (от страната на Икономически университет)
- **Русе** - площад „Свобода“, срещу Съдебна Палата
- **Плевен** - площад „Възраждане“ до фонтаните, Община Плевен
- **Велико Търново** - парк Марно поле



НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ

ЗА БЕЗПЛАТНО ИЗМЕРВАНЕ НА КРЪВНО НАЛЯГАНЕ И ПРЕВЕНЦИЯ ОТ ИНСУЛТ

със СЕРТИФИЦИРАНА И СВЕТОВНО ПРИЗНАТА
ШВЕЙЦАРСКА МЕДИЦИНСКА ТЕХНИКА **MICROLIFE**,
клинично одобрена от **BHS** и препоръчана от кардиолозите
на **Българска Лига по Хипертония**

17 май (неделя), 10,30 - 16,00 ч. гр. Стара Загора
Централен парк " 5 ОКТОМВРИ " / до фонтаните /
пункт на **Българска Лига по Хипертония**

Световният ден на хипертонията (WHD) се подкрепя официално от Международното дружество по хипертония (ISH), Световният ден на бъбречните заболявания (WKD), Световната инициатива по проблемите, свързани с консумацията на сол и здравето (WASH) и Международната диабетна федерация (IDF). Всички тези организации (WHD, WKD, WASH, IDF) работят съвместно за повишаване информираността на населението в световен мащаб за значението на високото кръвно налягане, като рисков фактор за възникване на различни сърдечно-съдови, мозъчно-съдови, бъбречни и други усложнения.

Тази година 17 май е обявен и за ден за повече движение. Българската Лига по Хипертония е заявила подкрепата си и е предоставила логото си за участие във всички мероприятия, посветени на каузата за борба със затлъстяването.

Повече за Световния ден на хипертонията 2015, тук:

<http://ish-world.com/news/a/World-Hypertension-Day-2015/>

Председател на БЛХ

Проф. д-р Светла Торбова, тел. 0888 28 34 91

Секретар на БЛХ

Д-р Е. Анев, тел. 0889 239 879

----- **СЪС СЪДЕЙСТВОТО НА** -----

microlife

АСМБ
АСОЦИАЦИЯ НА СТУДЕНТИТЕ МЕДИЦИ В БЪЛГАРИЯ



----- **В ПАРТНЬОРСТВО С** -----

