

**Societatea Română de Cardiologie în parteneriat cu Academia Româna – Secția de Științe Medicale și Societatea Româna de Hipertensiune marchează:**

**Ziua Mondială de luptă împotriva Hipertensiunii Arteriale – 17 mai**

Experții cardiologi, neurologi, diabetologi și medici de familie trag un semnal de alarmă asupra prevalenței crescute a hipertensiunii arteriale în România. Apelul vine chiar de Ziua Mondială a Hipertensiunii Arteriale, care se desfășoară anual pe 17 mai.

**Societatea Română de Cardiologie în parteneriat cu Academia Română – Secția de Științe Medicale și Societatea Română de Hipertensiune marchează Ziua Mondială de luptă împotriva Hipertensiunii Arteriale printr-un eveniment de conștientizare a publicului asupra riscurilor și consecințelor acestui « ucigaș tăcut », responsabil de aproape jumătate dintre decesele asociate bolilor cardiovasculare.**

Potrivit studiului epidemiologic SEPHAR III, în România exista aproximativ 7,4 milioane de persoane (45% dintre adulți) care suferă de hipertensiune arterială. Dintre aceștia se estimează că doar 59% urmează un tratament!

Hipertensiunea arterială este responsabilă, prin complicațiile sale, pentru 45% din totalul deceselor cauzate de boli cardiovasculare și 51% dintre decesele cauzate de accidente vasculare cerebrale, care împreună sunt cele mai mari cauze ale morbidității și mortalității la nivel mondial. Reducerea valorilor tensiunii arteriale salvează vieți!

Factorii posibili implicați în creșterea numărului de pacienti hipertensivi, conform studiului SEPHAR III, sunt consumul excesiv de sare (in medie 12,5 g/zi față de un necesar de 6 g/zi), obezitatea în continuă creștere la copii, adolescenți și tineri, dislipidemiile, precum și creșterea prevalenței diabetului zaharat.

Din păcate, dintre pacienții care iau medicamente anti-hipertensive, doar circa 1/3 sunt controlați la nivelul « țintelor » recomandate de către ghidurile internaționale de bună practică medicală. În plus, factorii asociați și agravanți ai hipertensiunii arteriale, cum ar fi dislipidemiile, obezitatea și diabetul zaharat, sunt de asemenea necontrolați.

«Hipertensiunea arterială este cea mai importantă cauză a deceselor care pot fi prevenite, atât la nivel global, cât și în România. Mulți români nu știu că au hipertensiune arterială. Nu există simptome și unii oameni află că sunt hipertensivi abia după ce suferă un infarct miocardic sau un accident vascular cerebral. Zeci de mii de persoane mor în fiecare an din cauza complicațiilor legate de tensiunea arterială crescută, decese care ar putea fi evitate usor prin diagnosticarea și tratarea la timp. Tratamentul reduce semnificativ riscul bolilor de inimă și al accidentelor vasculare cerebrale.

În diagnosticarea și tratarea hipertensiunii arteriale, vorbim adesea de « regula jumătăților », si anume: doar o jumătate dintre pacienții cu tensiune arterială crescută sunt diagnosticați, doar jumătate dintre cei diagnosticați sunt tratați și, in cel mai bun caz, doar jumatate dintre cei tratați urmează tratamentul în mod corespunzător». a declarat Prof. Dr. Dragoș Vinereanu, Președinte al Societății Române de Cardiologie.

**Primul pas: măsoară-ți cel puțin anual tensiunea arterială, câștigă lupta pentru viața ta!**

«Hipertensiunea arterială este un factor de risc major pentru bolile cardiovasculare (infarct miocardic, insuficiență cardiacă, anevrisme ale arterelor, cum ar fi de exemplu anevrismul aortic, boală arterială periferică) și este o cauza a bolilor renale cronice. Chiar și o creștere moderată a valorilor tensiunii arteriale este asociată cu o reducere a speranței de viață», a spus Prof. Dr. Maria Dorobanțu, Președinte al Societății Române de Hipertensiune.

«Hipertensiunea arterială este cel mai important factor de risc modificabil al bolilor vasculare ale creierului și al dementelor, care la rândul lor sunt o cauză majoră de mortalitate și cea mai importantă cauză de invaliditate majoră în populația generală ! De aceea, diagnosticul precoce și terapia optima și susținută a HTA reprezintă calea cu cel mai mare impact asupra reducerii semnificative al acestor consecințe devastatoare în populația generală», a declarat Prof. Dr. Ovidiu Băjenaru, Președinte de Onoare Societatea de Neurologie din România.

"Prevenția și depistarea precoce a HTA sunt importante pentru reducerea cazurilor de îmbolnăvire și evitarea complicațiilor determinate de acestea. Lucrăm la Legea Sănătății care va cuprinde un capitol dedicat prevenției. Alte măsuri importante destinate depistării și tratamentului HTA vizează demararea programului de screening privind factorii de risc pentru bolile cardiovasculare, precum și creșterea finanțării pentru centrele de Stroke. Vom extinde și dezvolta si programul de acțiuni prioritare dedicat IMA", a declarat Sorina Pintea, Ministrul Sănătății.

**Cum ții sub control tensiunea arterială?**

Stilul de viață are o importanță crucială în prevenirea și tratarea hipertensiunii arteriale: obezitatea, inactivitatea fizică, excesul de sare, alimentația bogată în alimente procesate și cu un conținut ridicat de grăsimi, alcoolul și tutunul sunt printre principalele cauze ale unei tensiuni arteriale crescute.

Modificările stilului de viață prin care oricine își poate îmbunătăți tensiunea arterială includ:

• Mentinerea sau aducerea greutatii la un nivel optim

• Reducerea grăsimilor monosaturate din alimentație

• Reducerea conținutului de sare în dietă

• Exerciții fizice regulate

• Ponderarea consumului de alcool

• Eliminarea fumatului

Ziua Mondială a Hipertensiunii Arteriale este un eveniment anual inițiat în 2005 de Liga Mondială a Hipertensiunii (**World Hypertension League**) și are ca obiectiv major să ajute populația să conștientizeze și să prevină ravagiile cauzate de hipertensiune, un « ucigaș tăcut » responsabil de jumătate dintre bolile cardiovasculare.