



ОБЩИНА БУРГАС

официален уеб сайт



MayMeasure.org  
www.hypertension.bg



## Ако страдате от сърдечно-съдови проблеми, включете се в инициативата „Май - месец за мерене“

Петък, 17 Май 2024

Бургас става част от кампанията „Май - месец за мерене“, която се организира по повод Световния ден за борба с хипертонията. На 17 май, на ул. „Александровска“ пред сградата на Община Бургас, ще бъде разположен медицински пункт, където всеки ще има възможност да измери кръвното си налягане. Инициативата е на Българската лига по хипертония с подкрепата на Български червен кръст, Асоциация на студентите-медици в България, Българска студентска фармацевтична асоциация, медицинските университети в страната, общините и други партньори.



„Май месец за мерене“ има за цел да повиши обществената осведоменост, да подчертае важноста на измерването на кръвното налягане и да помогне за идентифициране и намаляване на кръвното налягане на тези хора, които се нуждаят от интервенция, съгласно настоящите ръководни насоки. Повишеното кръвно налягане остава най-важният и водещ фактор, допринасящ за смъртността и преждевременното развитие на множество заболявания в световен мащаб. Установено е, че през 2019 г. около 19% от всички смъртни случаи (10,8 милиона) се дължат на повишено кръвно налягане, което се е увеличило от 9,4 милиона смъртни случая през 2014 г.

Хипертонията причинява над 50% от случаите на сърдечни заболявания, инсулт и сърдечна недостатъчност и е изчислено, че около 10% от глобалните разходи за здравеопазване произтичат от повишено кръвно налягане и неговите усложнения.

Освен това дължащото се на хипертония увреждане на определени прицелни органи е свързано и с редица други неблагоприятни последици като усложнения на бременността в ранна възраст, поява и развитие на хронично бъбречно заболяване и деменция с напредване на възрастта.

По-голямата част от хората с хипертония или изобщо не осъзнават, че действително я имат и поради тази причина не се лекуват, или са на лечение, което не контролира ефективно състоянието им. Тъй като заболяването много често няма забележими симптоми, измерването на кръвното налягане е единственият точен начин за идентифициране на хипертония и следователно е от ключово значение. Добрата новина е, че кръвното налягане е лесно за измерване и ако се диагностицира достатъчно рано, може да се управлява чрез поддържане на здравословен начин на живот или, ако е необходимо, чрез използване на редица ефективни лекарствени лечения, които са на разположение за контролиране на хипертонията.

Това беше тласъкът зад „Май месец за мерене“ – глобална кампания, насочена към повишаване на осведомеността за високото кръвно налягане, неговите потенциални дългосрочни последици и значението на контролирането му. Това е най-голямата в света публична кампания за скрининг на кръвното налягане и от май до юли доброволци по целия свят ще измерват кръвното налягане на хора в техните градове и села.

България се гордее, че Българска лига по хипертония - [www.hypertension.bg](http://www.hypertension.bg), провежда „Май месец за мерене“ в своята страна и се стреми да накара колкото се може повече от местното население да се тества. Всички участници си тръгват, знаейки нивото на кръвното си налягане, а всеки, който е регистриран като хипертоник, получава съвет какво да прави по-нататък.

По време на предходните четири години на скрининговата кампанията „Май месец за мерене“ в България – 2019, 2021, 2022 и 2023 год. са скринирани над 15 000 българи. Пропорцията хипертоници, дефинирана като измерени стойности на АН над 140/90 mmHg по време на скрининга или приемащи терапия достига 74.3%, като контролирани хипертоници на фона на провеждана терапия са 46%, респективно 34.8% от скринираните индивиди. Правят впечатление:

- нарастващата честота на новоустановена хипертония сред определени групи като млади мъже и жени на средна възраст 35-65 г.,
- съпътстващият товар от допълнителни рискови фактори, наличен още от ранна възраст – тютюнопушене, наднормено телесно тегло, консумация на алкохол и липса на физическа активност и
- нарастващата тенденция за липса на адекватен контрол на АН, независимо от провежданата терапия (40.7% срещу 38.5% в предходни кампании).

Всичко това се дължи главно на факта, че повечето хора с артериална хипертония не са диагностицирани или не се лекуват, което се обяснява с ниските нива на информираност и липсата на редовно измерване на кръвното налягане. Друга идентифицирана причина представлява липсата на осведоменост относно прицелни стойности при провеждана терапия и тяхното значение в управлението на риска. Причините за високото кръвно налягане са свързани и с редица поведенчески рискови фактори прекален прием на сол с храната, злоупотребата с алкохол и тютюневи изделия, недостатъчната физическа активност и свърхтегло, които също са субоптимално контролирани.

Традиционно, по време на кампанията ще се провежда и скрининг за предсърдно мъждене, което е най-честата форма на сърдечна аритмия, засягаща 1 на 4 души над 40-годишна възраст.

Към момента над 11 милиона души в цяла Европа са засегнати от предсърдно мъждене и се очаква те да нараснат със 70% до 2030 година. Освен директната връзка с повишеното кръвно налягане, предсърдното мъждене е хронично прогресиращо заболяване, увеличаващо риска от животозастрашаващи усложнения като мозъчен инсулт и сърдечна недостатъчност и води до когнитивни нарушения, намалявайки качеството и продължителността на живота.

През 2024 година кампанията ще бъде дообогатена с възможността участващите индивиди да споделят стойностите на кръвното си налягане, измерено в домашни условия на сайта на Българска лига по хипертония [www.hypetension.bg](http://www.hypetension.bg). Чрез инициативата „Май Месец за Мерене в къщи“ желаещите ще бъдат запознати с правилата за коректни измервания като процедура и стъпки, както и да получат



информация за корекция на други съпътстващи рискови фактори.

Българската лига по хипертония подчертава значението на повишаване качеството на осведоменост, контрол и терапия на високото кръвно налягане като ключово действие, необходимо за превенция и контрол на сърдечносъдовите заболявания в България.

Инициативата се подкрепя официално от Световната лига по хипертония, Международното дружество по хипертония, Световната инициатива по проблемите, свързани с консумацията на сол и здравето и Международната диабетна федерация. Всички тези организации работят съвместно за повишаване на информираността на населението в световен мащаб за значението на високото кръвно налягане като рисков фактор за възникване на различни сърдечносъдови, мозъчносъдови, бъбречни и други усложнения.

Партньори на Българската лига по хипертония в това мащабно по размерите си скриниране за България са Български червен кръст; Асоциация на студентите медици в България; Българска фармацевтична студентска асоциация; МУ София; МУ Пловдив; МУ Варна; МУ Плевен; Медицински факултет на Тракийски университет гр. Стара Загора; Медицински факултет „Проф. Асен Златаров“, гр. Бургас; ВМА; Медикъл Нюз; Омрон България; Сервие България и всички общини, в които се организират измерванията.

Програма ще бъде публикувана в сайта на Българската лига по хипертония

(<https://hypertension.bg/>) и нашите партньори.

Допълнителна информация за кампанията може да бъде намерена и на официалния сайт на May Measure Month (<https://maymeasure.org/>).



## БЪЛГАРСКА ЛИГА ПО ХИПЕРТОНИЯ

ИЗМЕРВАНЕ, КОЕТО СПАСЯВА ЖИВОТ.ТВОЯ.

#MMM24

Локации на провеждане 2024 година

| град         | дата     | час         | място на провеждане                                                        |
|--------------|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| София        | 15.05.24 | 8:00-16:00  | на входа на ВМА                                                            |
| София        | 17.05.24 | 9:30-14:00  | входа на Южен парк до фонтана                                              |
| Пловдив      | 17.05.24 | 10:00-16:00 | площад пред община Пловдив                                                 |
| Пловдив      | 11.05.24 | 10:00-16:00 | площад пред община Пловдив                                                 |
| Варна        | 17.05.24 | 10:00-16:00 | Входа на Морска градина Варна                                              |
| Варна        | 18.05.24 | 10:00-16:00 | Входа на Морска градина Варна                                              |
| Бургас       | 17.05.24 | 10:00-16:00 | гр. Бургас, ул. Александровска пред Общината                               |
| Плевен       | 17.05.24 | 10:00-16:00 | център пешеходна зона, до буквите Синия комплекс                           |
| Стара Загора | 17.05.24 | 10:00-16:00 | Пешеходна зона с/у Общината "Долната Гъба"                                 |
| Кърджали     | 21.05.24 | 10:00-16:00 | пл. Освобождение                                                           |
| Смолян       | 22.05.24 | 10:00-16:00 | кв. Стар център, пл. Свобода до Арните                                     |
| Хасково      | 13.05.24 | 10:00-16:00 | пешеходна зона пред общината                                               |
| Русе         | 3.06.23  | 10:00-16:00 | Централна градска част, пешеходна зона пред Съдебна палата                 |
| Перник       | 28.05.24 | 10:00-16:00 | начало на пешеходна зона пред "Била"                                       |
| Добрич       | 15.05.24 | 10:00-16:00 | пешеходна зона до хотел Дружба, пл. Свобода                                |
| Сливен       | 10.05.24 | 10:00-16:00 | бул Цар освободител 15, пред бистро Маки, пешеходна зона до община Сливен  |
| В. Търново   | 9.05.24  | 10:00-16:00 | пред Съдебна палата Велико Търново, бул. "Васил Левски" № 16 и Скай център |
| Кюстендил    | 29.05.24 | 10:00-16:00 | площад Велбъци № 1, пешеходна зона                                         |
| Шумен        | 16.05.24 | 10:00-16:00 | бул. Славянски с/у ул. Петър Делян до театър                               |



ОБЩИНА БУРГАС

официален уеб сайт



MayMeasure.org

[www.hypertension.bg](http://www.hypertension.bg)



MayMeasure.org

[www.hypertension.bg](http://www.hypertension.bg)



