



ПЕРЕВІРТЕ СВІЙ ТИСК У ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТБИ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ



17.05.2026
10:00

ПЕРЕВІРТЕ СВІЙ ТИСК У ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТБИ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ

А ви знаєте свій артеріальний тиск? Його підвищення може свідчити про наявність гіпертонічної хвороби (артеріальної гіпертензії, АГ) — одного з найпоширеніших неінфекційних захворювань в Україні та світі. АГ охоплює близько 30–45% дорослого населення. Станом на 2024 рік цю хворобу мали близько 1,4 мільярда дорослих віком 30–79 років. З них майже половина — 600 мільйонів — не знали про це.

АГ на початкових стадіях часто має безсимптомний перебіг. Тому важливо вчасно звернутися до лікаря, аби виявити проблему й розпочати лікування якнайшвидше. До Всесвітнього дня боротьби з артеріальною гіпертензією, який відзначають 17 травня, розбираємо найважливіші факти про артеріальний тиск.

ВИСОКИЙ ТИСК НЕ МОЖЕ БУТИ «РОБОЧИМ ТИСКОМ»

Гіпертонічна хвороба — це стан, який формується поступово: змінюється структура судин, порушується їхня функція, а організм «звикає» працювати під підвищеним навантаженням. Але це не означає, що високий тиск стає для нього нормальним, або «робочим».

Оптимальний тиск для людини — до **120/80** міліметрів ртутного стовпчика. Нормальним може вважатися тиск до 129/84 мм рт. ст. Якщо ваш артеріальний тиск вищий за ці показники — це привід звернутися до свого сімейного лікаря.

Пам'ятайте: якщо артеріальну гіпертензію не контролювати, це може призвести до серйозних ускладнень, зокрема інфаркту та інсульту.

ВИСОКИЙ ТИСК НЕ ЗАВЖДИ МАЄ СИМПТОМИ

Відсутність симптомів при артеріальній гіпертензії дає людині хибне відчуття безпеки. Водночас ця хвороба поступово руйнує органи-мішені: серце, головний мозок, нирки, очі й судини.

Саме тому важливо знати свій артеріальний тиск. Скринінг на АГ має проводитися всім дорослим з 18 років. Обов'язково регулярно міряти тиск:

- дорослим від 40 років;



- жінкам з гестаційною гіпертензією або прееклампсією в анамнезі.

Якщо ви давно не міряли артеріальний тиск — зробіть це найближчим часом.

ЯКЩО ВАМ ПРИЗНАЧИЛИ ЛІКИ, ЇХ ПОТРІБНО ПРИЙМАТИ РЕГУЛЯРНО

Оскільки артеріальна гіпертензія виникає не за один день, тож і ліки від неї треба приймати на постійній основі й під контролем сімейного лікаря. Неухильне дотримання курсу лікування, призначеного вашим лікарем, допомагає:

- утримувати тиск на безпечному рівні;
- уникати різких коливань;
- зменшити негативні наслідки для здоров'я.

АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ — ГЛОБАЛЬНА ЕПІДЕМІЯ

Утім, хороша новина полягає в тому, що цій хворобі можна запобігти. Для цього потрібно:

- відмовитися від куріння, вживання алкоголю, психоактивних речовин. Поради, як кинути курити, читайте на платформі [«Я кидаю курити»](#).
- збалансовано харчуватися й зменшити кількість солі в раціоні до 5 грамів на день. Читайте про тарілку здорового харчування [за посиланням](#).
- більше рухатися. Скільки та як правильно це робити — [розповідали в матеріалі](#).

Друга хороша новина — артеріальну гіпертензію можна тримати під контролем. Якщо ваш тиск вищий за норму, сімейний лікар допоможе скласти індивідуальний план лікування.

ЩОДЕННИК АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

Помічним інструментом у процесі лікування є ведення щоденника артеріального тиску. Він дозволяє лікарю своєчасно коригувати призначене лікування з урахуванням добових коливань, режиму дня й наявності супутніх захворювань.

Навколо гіпертонічної хвороби існує багато міфів, які сповільнюють процес її діагностики й лікування, а також стають на заваді профілактиці. Медична грамотність та обізнаність щодо небезпек високого тиску — перший крок до відповідального ставлення до власного здоров'я. Тож не зволікайте і звертайтеся за допомогою.

Поділитися

