Всемирный день борьбы с гипертонией учреждён Всемирной Лигой гипертонии и проводится ежегодно при активной поддержке ВОЗ. Проведение Дня борьбы с гипертонией обусловлено широкой распространённостью артериальной гипертонии во всем мире и развитием по её причине таких тяжёлых заболеваний ,как стенокардия ,инфаркт миокарда ,инсульт ,приводящих к преждевременной смертности. В Челябинской области с 15 по 19 мая проводится акция «Знай свое артериальное давление» .По данным ГБУЗ «Челябинский областной кардиологический диспансер» количество лиц с патологией сердечно-сосудистой системы в Челябинской области за последние 10 лет увеличилось на 36.2% и составило 30% взрослого населения Челябинской области. Увеличение произошло прежде всего в группе болезней ,характеризующихся повышенным давлением. В целом в Челябинской области за период 2009-2019 гг. заболеваемость артериальной гипертонией увеличилась более чем на 70%. Это во многом связано с увеличением числа впервые выявленной артериальной гипертонии, в связи с проведением диспансеризации населения. Поэтому важно : регулярно контролировать свое АД; соблюдать принципы рационального питания ; ограничить потребление поваренной соли до 5 граммов в день ; контролировать вес тела; отказаться от вредных привычек (курения ,злоупотребления алкоголем и других); повышать двигательную активность ; соблюдать режим труда и отдыха; формировать устойчивость к стрессу ; регулярно проходить профилактические осмотры.