

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη με την οποία η καρδιά εξωθεί το αίμα προς τα αγγεία σε κάθε παλμό. Η αρτηριακή πίεση αποτελείται από τη **συστολική** (αντιστοιχεί στη συστολή της καρδιάς σε κάθε παλμό) και τη **διαστολική** (αντιστοιχεί στη χάλαση της καρδιάς ανάμεσα σε δύο παλμούς).

Για παράδειγμα, η μέτρησή της αναγράφεται ως 130/80 mm Hg.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Ως **υπέρταση**, χαρακτηρίζεται η κατάσταση κατά την οποία η πίεση μέσα στα αγγεία είναι **αυξημένη**, με αποτέλεσμα η καρδιά να χρειάζεται να ασκήσει μεγαλύτερη πίεση για την εξώθηση του αίματος.

Επειδή η υπέρταση είναι **ασυμπτωματική** για να διαγνωσθεί θα πρέπει να μετρηθεί.

ΠΩΣ ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ Η ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Πολύ συχνά η αρτηριακή πίεση μετριέται λανθασμένα.

Οι **οδηγίες** για τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης θα πρέπει να **ακολουθούνται με προσοχή** προκειμένου να εξακριβώσουμε αν κάποιος έχει αρτηριακή πίεση ή όχι.

Ο εξεταζόμενος θα πρέπει:

- να είναι καθιστός τουλάχιστον για 5 λεπτά
- να είναι χαλαρός, ήρεμος και σε ευχάριστο περιβάλλον
- να μην έχει πιει καφέ και καπνίσει την προηγούμενη μισή ώρα
- να ακουμπά το χέρι του σε σταθερό σημείο

Συχνά θα χρειαστεί να πάρουμε **2 έως 3 μετρήσεις** και την πρώτη φορά να μετρήσουμε την πίεση και στα δύο χέρια. Συνήθως πολλά άτομα μετρούν την πίεσή τους όταν δε νοιώθουν καλά, όταν εκνευριστούν ή έχουν πονοκέφαλο, με συνέπεια η **μέτρηση να μην ανταποκρίνεται στην πραγματική τους πίεση.**

ΓΙΑΤΙ Η ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΤΟΣΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ

Σήμερα υπολογίζεται ότι στη χώρα μας το **25-30%** του πληθυσμού παρουσιάζει υπέρταση. Η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει **βλάβες** σε πολλά όργανα στο σώμα μας, όπως στην καρδιά, στον εγκέφαλο, στα νεφρά αλλά και στα αγγεία.

Η υπέρταση ευθύνεται για:

- το **67%** των καρδιακών επεισοδίων
- το **77%** των εγκεφαλικών επεισοδίων
- το **74%** της καρδιακής ανεπάρκειας
- τη **νεφρική ανεπάρκεια**, καθώς αποτελεί τη δεύτερη αιτία της

Η υπέρταση:

- είναι η συχνότερη αιτία επίσκεψης στον γιατρό
- αποτελεί σημαντικό παράγοντα επιδείνωσης της εγκεφαλικής δυσλειτουργίας και της νόσου Alzheimer
- δημιουργεί στις ΗΠΑ, κόστος από τις επιπλοκές της που ξεπερνά τα 100 δις \$ ετησίως

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

Η μακροχρόνια αύξηση της αρτηριακής πίεσης είναι επικίνδυνη επειδή προκαλεί βλάβες στην καρδιά, στον εγκέφαλο, στα μάτια και στα νεφρά.

Πιο συγκεκριμένα η υπέρταση:

- αυξάνει το μέγεθος της καρδιάς, προκαλεί αθηροσκλήρυνση στα αγγεία, στεφανιαία νόσο και καρδιακή ανεπάρκεια
- προκαλεί αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
- επιφέρει νεφρική ανεπάρκεια
- δημιουργεί αλλοιώσεις στον βυθό του αμφιβληστροειδούς και αιμορραγίες στα μάτια

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΙ Η ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Αν και η υπέρταση μπορεί να θεραπευτεί είναι μικρό το ποσοστό των υπερτασικών που το έχουν καταφέρει με επιτυχία. Από τους 100 υπερτασικούς περίπου οι 50 βρίσκονται σε θεραπεία και από αυτούς το ποσοστό που έχει ρυθμίσει την πίεσή του σε φυσιολογικά επίπεδα κυμαίνεται από **8-25%**.

Η **συνεργασία του γιατρού και του ασθενούς** είναι εξαιρετικά σημαντική για την αντιμετώπιση της κυριότερης αιτίας θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα. Συνήθως οι υπερτασικοί, έχουν υψηλή χοληστερίνη, είναι παχυσάρκοι και επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο τον οργανισμό τους εάν καπνίζουν. Για να γίνει αποτελεσματική αντιμετώπιση του κινδύνου, θα πρέπει να γίνει **συνολική αντιμετώπιση όλων των προδιαθεσικών παραγόντων** και όχι μεμονωμένα του ενός. Η θεραπεία της υπέρτασης έχει καταφέρει να **εξαλείψει σχεδόν πλήρως τη νεφρική ανεπάρκεια** που οφείλεται στην αρτηριακή υπέρταση και να μειώσει:

τα εγκεφαλικά επεισόδια
σε ποσοστό περίπου **45%**

τα καρδιακά επεισόδια
σε ποσοστό **25%**

την καρδιακή ανεπάρκεια
κατά **50%**