ΟΠΑΠ

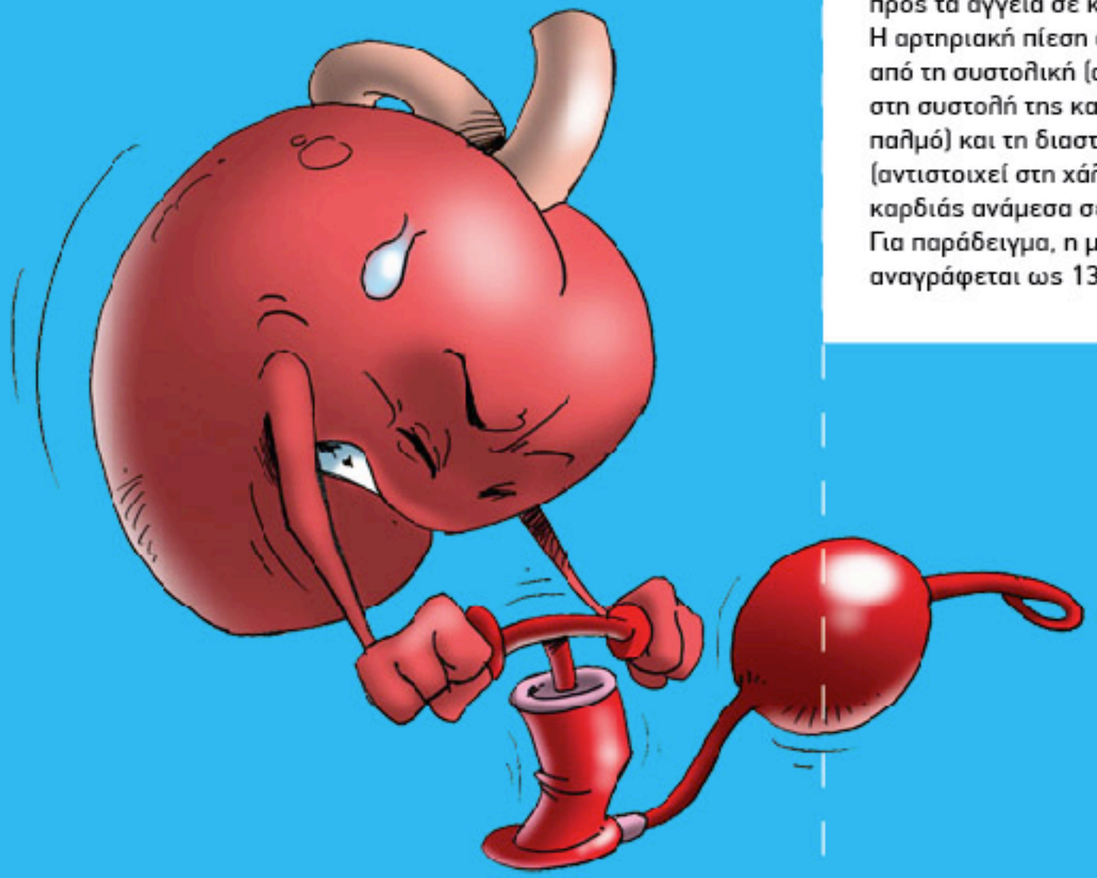
Πρόγραμμα Κοινωνικής Ευθύνης

Πρόληψη τώρα, πρόβλημα ποτέ

ΥΠΕΡΤΑΣΗ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Γνωρίζω...



...Τι είναι η αρτηριακή πίεση

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 είναι η υπέρταση

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.

Γνωρίζω...

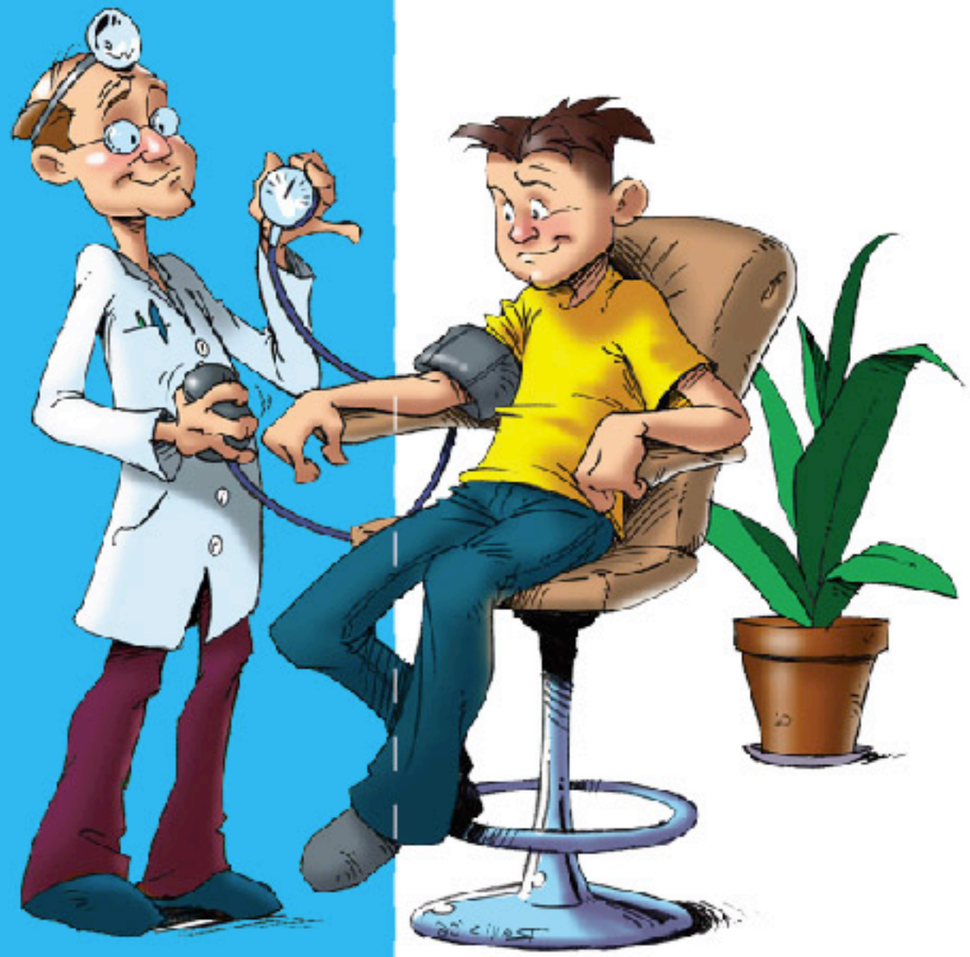
...Πώς μετριέται η αρτηριακή πίεση

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.



...Ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές της αρτηριακής πίεσης

Οι πρόσφατες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Υπέρτασης αναφέρουν ότι οι φυσιολογικές τιμές αρτηριακής πίεσης

- για άτομα χωρίς διαβήτη ή βλάβη στην καρδιά ή στον εγκέφαλο πρέπει να είναι μικρότερες από 140/90 mm Hg
- για άτομα με διαβήτη μικρότερες από 130/80 mm Hg

Τιμές μεγαλύτερες από τις παραπάνω δείχνουν ότι ο εξεταζόμενος έχει υπέρταση.

Επίσης μπορεί κάποιος να μετρήσει την πίεσή του και στο σπίτι ακολουθώντας τις οδηγίες μέτρησης που αναφέραμε. Για τη μέτρηση στο σπίτι ως φυσιολογικές τιμές θεωρούνται οι μικρότερες από 135/85 mm Hg.

Γνωρίζω...

...Γιατί η υπέρταση θεωρείται τόσο επικίνδυνη

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 Η.Π.Α. κόστος από τις επιπλοκές της, που ξεπερνά τα 100 δις $ ετησίως

...Τι προκαλεί την υπέρταση

Σε ποσοστό μεγαλύτερο από 90% δεν είναι δυνατόν να βρεθεί η αιτία της υπέρτασης, διότι οφείλεται σε πολλούς παράγοντες και αναφέρεται ως ιδιοπαθής υπέρταση. Η παρουσία υπέρτασης στους γονείς φαίνεται ότι παίζει κάποιο ρόλο στην εμφάνισή της στα παιδιά. Αλλά και ο τρόπος ζωής παίζει σημαντικό ρόλο, αφού η μείωση της κατανάλωσης άλατος και αλκοόλ, η άσκηση και η καταπολέμηση της παχυσαρκίας βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Γενικά κινδυνεύουν να παρουσιάσουν υπέρταση:
- τα άτομα με θετικό οικογενειακό ιστορικό
- οι έγκυες
- οι γυναίκες που κάνουν χρήση αντισυλληπτικών φαρμάκων
- οι παχύσαρκοι
- οι ηλικιωμένοι
- τα άτομα που δεν αθλούνται
- τα άτομα που κάνουν μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ
- τα άτομα που καταναλώνουν λιπαρές τροφές και πολύ αλάτι
- οι καπνιστές

Σε ποσοστό περίπου 5% η υπέρταση οφείλεται σε διάφορες ενδοκρινικές παθήσεις ή παθήσεις των νεφρών. Αν δημιουργηθεί στον γιατρό υποψία για την ύπαρξη αυτών των παθήσεων, κατά τη διάρκεια λήψης του ιστορικού, θα ζητήσει περαιτέρω εξετάσεις.

Γνωρίζω...

...Ποιες είναι οι αρνητικές συνέπειες της υπέρτασης

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, καρδιακή ανεπάρκεια
- προκαλεί αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
- επιφέρει νεφρική ανεπάρκεια
- δημιουργεί αλλοιώσεις στον βυθό του αμφιβληστροειδούς και αιμορραγίες στα μάτια

...Πώς μπορώ να καταλάβω αν έχω υπέρταση

Επειδή δεν υπάρχουν σαφή συμπτώματα υπέρτασης, θα πρέπει να μετριέται κατά διαστήματα η αρτηριακή πίεση, για να είναι δυνατή η έγκαιρη διάγνωσή της. Συχνά, πολλά άτομα μόλις αισθανθούν δυσφορία, πονοκέφαλο, ή κάποιο άλλο σύμπτωμα και υπό το κράτος πανικού, μετρούν την αρτηριακή τους πίεση και σαφώς την βρίσκουν αυξημένη. Αυτή όμως είναι πίεση πανικού, δεν έχει σχέση με την υπέρταση και συνήθως δεν αποτελεί κίνδυνο για τον ασθενή.

...Πώς μπορεί να θεραπευτεί η υπέρταση

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 παχύσαρκοι 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%

Αντιμετωπίζω...

...Την υπέρταση με απλούς τρόπους

Αντιμετωπίζω αποτελεσματικά την υπέρταση σημαίνει αλλάζω τρόπο ζωής δηλαδή:

- μειώνω την κατανάλωση του άλατος
- προσέχω το σωματικό μου βάρος
- ελαττώνω την κατανάλωση αλκοόλ
- ασκούμαι
- προσθέτω ποικιλία φρούτων και λαχανικών στη διατροφή μου

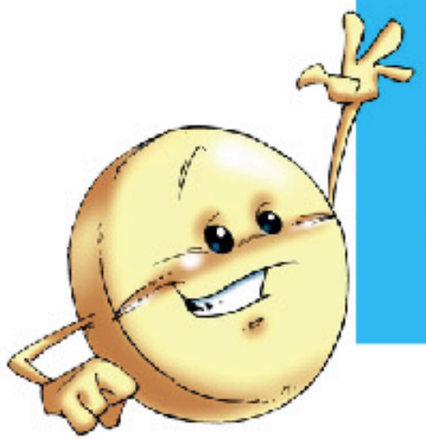
...Την υπέρταση με φαρμακευτική αγωγή

Σε ορισμένες περιπτώσεις σοβαρής υπέρτασης, ή επί παρουσίας διαβήτη, ή βλάβης οργάνου μαζί με την αλλαγή του τρόπου ζωής θα πρέπει να χορηγηθεί και φαρμακευτική αγωγή.

Έχουμε στη διάθεσή μας 5 κύριες ομάδες φαρμάκων:

- διουρητικά
- αναστολείς των β-αδρενεργικών υποδοχέων
- ανταγωνιστές διαύλων ασβεστίου
- αναστολείς του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτασίνης
- ανταγωνιστές των υποδοχέων της αγγειοτασίνης

Εκτός από τις παραπάνω, υπάρχουν και άλλες ομάδες φαρμάκων, όχι όμως πρώτης επιλογής.



Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι:

- Ο υπερτασικός θα πρέπει να ακολουθεί ειδική θεραπεία για όλη του τη ζωή.
- Ποσοστό μεγαλύτερο από το 50% των υπερτασικών θα χρειασθεί περισσότερα από 2 φάρμακα για τη ρύθμιση της αρτηριακής του πίεσης.
- Η αγωγή θα πρέπει να συνοδεύεται με την αλλαγή του τρόπου ζωής.
- Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, αντιμετωπίζει διαφορετικούς παράγοντες κινδύνου, ή παθήσεις και ως εκ τούτου η λήψη φαρμάκων θα πρέπει να γίνεται πάντα με τη σύσταση του θεράποντος γιατρού.
- Επειδή δεν είναι όλα τα πιεσόμετρα (για τη μέτρηση της πίεσης στο σπίτι) αξιόπιστα θα πρέπει πριν αγοράσουμε αυτόματο πιεσόμετρο να ελέγχουμε αν είναι πιστοποιημένο από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Υπέρτασης ή άλλο διεθνή οργανισμό.

Σε πολλά κρατικά νοσοκομεία λειτουργούν κέντρα αλλά και ιατρεία υπέρτασης, τα οποία επανδρώνονται από εξειδικευμένους γιατρούς που είναι στη διάθεσή σας για τη διάγνωση και θεραπεία της υπέρτασής σας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ύπαρξη αντιυπερτασικών ιατρείων επικοινωνήστε με το πλησιέστερο νοσοκομείο της περιοχής σας.