

Υπέρταση

Τι είναι

Η πίεση του αίματος είναι η δύναμη που ασκεί το αίμα στις αρτηρίες όταν μεταφέρεται από την καρδιά στην κυκλοφορία. Η σταθερά αυξημένη πίεση, άνω των φυσιολογικών ορίων, αποκαλείται αρτηριακή υπέρταση. Η πίεση του αίματος αποδίδεται με τη συστολική πίεση, δηλ τη μέγιστη πίεση καθώς η καρδιά συσπάται, και τη διαστολική πίεση, δηλ την ελάχιστη πίεση μεταξύ των συσπάσεων (καρδιά σε ηρεμία), και μετρώνται σε mmHg. Οι φυσιολογικές τιμές είναι συνήθως 120/80, αν και αυτές είναι ενδεικτικές εφόσον μπορεί να υπάρξουν διακυμάνσεις στις τιμές αυτές ανάλογα με την περίπτωση του εκάστοτε ασθενούς.

Τι την προκαλεί

Το υπερβολικό βάρος, η αυξημένη πρόσληψη αλατιού, ορισμένα φάρμακα και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας συμβάλλουν στην εμφάνιση αρτηριακής υπέρτασης.

Παράγοντες κινδύνου

Οι περισσότεροι άνθρωποι ηλικίας άνω των 65 ετών έχουν υπέρταση. Οι ασθενείς που πάσχουν από παχυσαρκία, σακχαρώδη διαβήτη, αρθρίτιδα ή νεφρική νόσο, εκείνοι που καταναλώνουν πολύ αλκοόλ και οι γυναίκες που λαμβάνουν αντισυλληπτικά χάπια διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης. Η κληρονομικότητα επίσης παίζει μεγάλο ρόλο στην εμφάνιση αρτηριακής υπέρτασης (άτομα με γονείς ή παππούδες με υπέρταση).

Συμπτώματα

Συνήθως τα συμπτώματα δεν είναι εμφανή ή είναι ήπιες μορφής. Η σοβαρή υπέρταση μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, ζαλάδες, θολή όραση, ναυτία, βουητό στα αυτιά, σύγχυση και κόπωση.

Διάγνωση

Για να γίνει διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης, θα πρέπει να έχει επιβεβαιωθεί αυξημένη πίεση σε 2 τουλάχιστον επισκέψεις στο ιατρείο με τουλάχιστον 2 μετρήσεις σε κάθε επίσκεψη.

Επιπλοκές

Η μη αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης με την πάροδο του χρόνου προκαλεί σοβαρές βλάβες στην καρδιά και στις αρτηρίες. Η υπέρταση είναι ένας βασικός παράγοντας κινδύνου για καρδιακή ανεπάρκεια, καρδιακό επεισόδιο (έμφραγμα του μυοκαρδίου), αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και βλάβες στα μάτια ή στους νεφρούς.

Αντιμετώπιση

Τα οφέλη της θεραπείας της υπέρτασης είναι γνωστά. Οι θάνατοι από καρδιακή νόσο και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια έχουν παρουσιάσει σημαντικές μειώσεις με τη σωστή αντιμετώπιση/ρύθμιση της υπέρτασης.

Σε πολλούς ασθενείς η ρύθμιση της υπέρτασης μπορεί να επιτευχθεί με αλλαγές στις συνήθειες του τρόπου ζωής τους, για παράδειγμα επιλέγοντας τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και χαμηλά λιπαρά, μειώνοντας τις μερίδες του φαγητού τους και διατηρώντας ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος, καθώς επίσης και αυξάνοντας τη φυσική τους δραστηριότητα.

Οι ασθενείς που πάσχουν από αρτηριακή υπέρταση, πρέπει να λαμβάνουν καθημερινά τα φάρμακα που τους έχουν συνταγογραφηθεί από τον θεράποντα ιατρό τους, να ελέγχουν την πίεσή τους τακτικά και να επισκέπτονται τον γιατρό τους για παρακολούθηση.

Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να μειώσετε την καθημερινή πρόσληψη αλατιού.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να διατηρήσετε μια υγιεινή διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά με λιγότερα κορεσμένα λίπη.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να διατηρήσετε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε τακτική φυσική άσκηση, όπως ζωηρό περπάτημα (τουλάχιστον 30 λεπτά ανά ημέρα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας).
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να λαμβάνετε τα φάρμακα σας, όπως σας έχει υποδειχθεί.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να περιορίσετε την πρόσληψη καφεΐνης.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να πίνετε πολύ αλκοόλ. Για τους περισσότερους άνδρες απαγορεύεται η κατανάλωση περισσότερων από 2 ποτών την ημέρα. Η ποσότητα του ενός ποτού αναφέρεται σε ένα μπουκάλι μπύρα, σε ένα ποτήρι κρασί ή ένα ποτήρι αλκοολούχο ποτό. Για τις γυναίκες και τους πιο ολιγοβαρείς ανθρώπους, απαγορεύεται η κατανάλωση παραπάνω από 1 ποτού την ημέρα.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να καπνίζετε ή να χρησιμοποιείτε προϊόντα καπνού.