

## ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση, καθώς δεν παρουσιάζουν συμπτώματα. Έτσι, ο μόνος τρόπος να διαπιστωθεί η υπέρταση είναι η τακτική μέτρηση της πίεσης.

Η υπέρταση αποτελεί κίνδυνο για την υγεία μας, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε έμφραγμα, εγκεφαλικό, παράλυση, εγκεφαλικές βλάβες ή νεφρική ανεπάρκεια. Είναι σημαντικό λοιπόν να γνωρίζουμε την αρτηριακή μας πίεση, και να τη διατηρούμε σε φυσιολογικά επίπεδα.

### Τι είναι η αρτηριακή πίεση

Αρτηριακή πίεση είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στο τοίχωμα των αρτηριών καθώς ρέει μέσα σε αυτές. Η αρτηριακή πίεση εξαρτάται από τη ροή του αίματος, δηλαδή από την ποσότητα του αίματος που στέλνει η καρδιά μας σε κάθε συστολή, αλλά και από την αντίσταση που προβάλλουν τα αγγεία μας στη ροή αυτή.

Κάθε φορά που χτυπάει η καρδιά μας, στέλνει μια ποσότητα αίματος στις αρτηρίες μας. Αυτή η ποσότητα αίματος αυξάνει την πίεση μέσα στις αρτηρίες μας. Μεταξύ δύο χτύπων, η καρδιά ξεκουράζεται και γεμίζει με αίμα.

Έτσι, η αρτηριακή πίεση εκφράζεται με δύο αριθμούς. Ο πρώτος αριθμός, π.χ. 12 (ή πιο σωστά 120), είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στο τοίχωμα των αρτηριών καθώς φεύγει από την καρδιά και ονομάζεται **συστολική πίεση** ή «μεγάλη», ενώ ο δεύτερος αριθμός, π.χ. 8 (ή πιο σωστά 80), είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών, όταν η καρδιά πια ξεκουράζεται και ονομάζεται **διαστολική πίεση** ή «μικρή». Οι μονάδες μέτρησης της πίεσης είναι τα χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (mmHg).

## Συμπτώματα Υπέρτασης

Οι περισσότεροι άνθρωποι με υπέρταση δεν αντιμετωπίζουν συμπτώματα, ακόμα κι αν οι μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης φτάνουν σε πολύ υψηλά επίπεδα. Έτσι, είναι πιθανό να έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση για χρόνια χωρίς κανένα σύμπτωμα.

Ωστόσο, ορισμένα άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να παρουσιάζουν:

- Πονοκέφαλο
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Ζαλάδα ή ίλιγγο
- Τάση για λιποθυμία
- Αρρυθμίες
- Πόνο στο στήθος
- Ρινορραγία
- Εφίδρωση

Θα πρέπει, ωστόσο, να γνωρίζετε ότι συχνά τα συμπτώματα δεν εκδηλώνονται παρά μόνο όταν η υψηλή αρτηριακή πίεση έχει φτάσει ήδη σε σοβαρό στάδιο.

Να σημειωθεί ότι σε αρτηριακή υπέρταση προσφάτου ενάρξεως, συνήθως εμφανίζεται ζάλη και πονοκέφαλος, που δεν αξιολογούνται σωστά από τον ασθενή.

## Οι εξετάσεις

Στην περίπτωση που υπάρχει υπόνοια ότι πάσχετε από υπέρταση, ο ιατρός θα σας ζητήσει να μετράτε την πίεσή σας καθημερινά πρωί και απόγευμα, σε συνθήκες ηρεμίας. Εκτός από την κλινική εξέταση, αν κρίνει απαραίτητο, μπορεί να συστήσει 24ωρη καταγραφή της πίεσης με ειδικό μηχάνημα, το λεγόμενο Holter πιέσεως, ώστε να μάθει πόσο και πότε ανεβαίνει η πίεσή σας και να σας προτείνει την κατάλληλη θεραπεία.

## Αιτίες που προκαλούν την υπέρταση

Η υπέρταση στο 95% των ασθενών χαρακτηρίζεται ιδιοπαθής, δηλαδή δεν αποδίδεται σε παθολογικό αίτιο, αλλά στην εκδήλωσή της παίζουν ρόλο, εκτός από γενετικά αίτια, και άλλοι παράγοντες, όπως η παχυσαρκία, η καθιστική ζωή και η πλούσια σε αλάτι διατροφή. Η υπέρταση μπορεί να οφείλεται και σε διάφορες άλλες αιτίες, όπως βλάβες στους νεφρούς, ενδοκρινικές διαταραχές, φάρμακα, αγγειακά προβλήματα, προβλήματα από το κεντρικό νευρικό σύστημα, και καρδιολογικά προβλήματα, οπότε μιλάμε για δευτεροπαθή υπέρταση.

Ένας στους τρεις ενήλικες είναι υπερτασικός, το 1/3 δεν το γνωρίζει, το 1/3 δεν λαμβάνει αγωγή και το 1/3 των υπερτασικών υπό αγωγή είναι αρρυθμιστο.

## Η κατάλληλη αντιμετώπιση

Σε ήπια υπέρταση, ο ιατρός θα σας συστήσει πρώτα μείωση σωματικού βάρους, βελτίωση της φυσικής κατάστασης με σωματική άσκηση, υγιεινή διατροφή, δίαιτα πτωχή σε αλάτι και διακοπή του καπνίσματος.

Επειδή η υπέρταση αποτελεί μια επικίνδυνη κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή και έμφραγμα, σε περίπτωση που δεν καταστεί δυνατό να ρυθμιστεί με φυσικό τρόπο, τότε ο ιατρός σας, αφού διερευνήσει την αιτία της, θα σας συστήσει το κατάλληλο θεραπευτικό σχήμα. Στόχος της θεραπείας είναι η ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης. Για τον σκοπό αυτό ο ιατρός μπορεί να σας χορηγήσει διάφορα φάρμακα, όπως διουρητικά, ανταγωνιστές ασβεστίου, ανταγωνιστές των υποδοχέων της αγγειοτασίνης II, βήτα - αποκλειστές κ.α.

Οι δυνατότητες φαρμακευτικής αγωγής σήμερα είναι πολλές, με πολλά ευεργετικά αποτελέσματα για το καρδιαγγειακό πέρα από τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και με ελάχιστες παρενέργειες.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ  
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΤΤΙΚΗΣ



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## Διατροφή που θα σας βοηθήσει αν έχετε αυξημένη πίεση

Η ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με την τακτική σωματική άσκηση, η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και η αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και αλατιού μπορούν να συμβάλλουν στην μείωση της πίεσης αλλά και να προλάβουν ή να καθυστερήσουν την εμφάνισή της. Οι διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στην πρόληψη, αλλά και την αντιμετώπισή της υπέρτασης. Ειδικότερα η μεσογειακή διατροφή, που είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, ψάρια, ελαιόλαδο και δημητριακά φαίνεται να παίζει ευεργετικό ρόλο σε αυτήν την κατεύθυνση.

Οι αντιοξειδωτικές, αντι-αθηροσκληρωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες των θρεπτικών συστατικών που περιέχονται στα παραπάνω τρόφιμα εξηγούν την ευεργετική τους δράση ως προς την διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα. Η μεσογειακή διατροφή, άλλωστε, σχετίζεται με τη μείωση πιθανοτήτων εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, αρτηριακής υπέρτασης και του λεγόμενου μεταβολικού συνδρόμου. Προσπαθήστε, ακόμη, να περιορίσετε το αλάτι στο φαγητό καθώς συμβάλει στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Εναλλακτικά μπορείτε να νοστιμίσετε το φαγητό σας με μπαχαρικά, μυρωδικά και διάφορα μείγματα που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική για να προσθέσουν γεύση, ενώ θα πρέπει να προσέχετε και το νάτριο που περιέχεται στις επεξεργασμένες τροφές.

## Προσέξτε το σωματικό σας βάρος

Οι μελέτες των ειδικών δείχνουν πως πάνω από το 1/3 των ατόμων με υψηλή αρτηριακή πίεση αντιμετωπίζουν πρόβλημα παχυσαρκίας. Μάλιστα, όσο αυξάνεται η σωματική μάζα, τόσο αυξάνεται και η πίεση. Επομένως, θα πρέπει να μετράτε το Δείκτη Μάζας Σώματός (BMI) σας και την περιφέρεια της κοιλιάς σας για να είστε σίγουροι ότι δεν αντιμετωπίζετε κίνδυνο. Θυμηθείτε ότι ο ΔΜΣ δεν πρέπει να ξεπερνά το 25. Τα άτομα με δείκτη από 25 έως 29,9 είναι υπέρβαρα, ενώ εκείνοι που έχουν δείκτη μεγαλύτερο από 30 θεωρούνται ότι αντιμετωπίζουν θέμα παχυσαρκίας.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ  
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## Αντιμετώπιση με άσκηση

Οι ειδικοί υποστηρίζουν πως η άσκηση σε καθημερινή βάση μπορεί να μειώσει την πίεση. Εκτός του ότι η σωματική άσκηση συμβάλλει στην απώλεια των περιττών κιλών, αποτελεί και έναν τρόπο περιορισμού του stress. Ακόμα κι αν δεν είστε λάτρεις της εξαντλητικής γυμναστικής, ένα πρόγραμμα πιο ήπιας έντασης μπορεί να έχει εξίσου θεαματικά αποτελέσματα, καθώς, σύμφωνα με τους ειδικούς, η άσκηση μέτριας έντασης φαίνεται πως ρίχνει την αρτηριακή πίεση εξίσου αποτελεσματικά όσο και η έντονη. Η αεροβική άσκηση, όπως τζόκινγκ, ποδηλασία ή ζωηρό περπάτημα για μισή ώρα, τρεις με πέντε φορές την εβδομάδα έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην πρόληψη της υπέρτασης. Η αεροβική άσκηση δυναμώνει την καρδιά, ώστε να αντλεί το αίμα πιο αποτελεσματικά γεγονός που με τη σειρά του, επιβραδύνει τον καρδιακό ρυθμό. Ακόμη, βοηθάει τα αιμοφόρα αγγεία να γίνουν πιο ελαστικά. Σε κάθε περίπτωση, να θυμάστε πως, αν πάσχετε από υπέρταση, καλό είναι να ενημερώσετε τον ιατρό σας προτού ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα άσκησης.

## Χρήσιμες συμβουλές

Στην περίπτωση υποφέρετε από υπέρταση καλό είναι να:

- Διατηρείτε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα
- Περιορίσετε το αλκοόλ
- Ασκήστε τακτικά
- Διακόψετε το κάπνισμα
- Μειώσετε σημαντικά το αλάτι στη διατροφή σας.

## Πηγές – Βιβλιογραφία

- Παθολογία, τόμος 1, Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη
- Μεσογειακή διατροφή και ιδιοπαθής αρτηριακή υπέρταση
- <https://hypertasi.gr/images/periodicals/32-03-Vamvakis.pdf>
- <https://www.hcs.gr>
- Γαληνός Οδηγός Φαρμάκων
- Όλα για την υγεία, Ιατρική Σχολή Harvard



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Σημειώστε στον παρακάτω πίνακα, σε ποια κατηγορία ανήκετε, ανάλογα με τις τιμές της αρτηριακής σας πίεσης. Οι τιμές αφορούν ενήλικες.

	Φυσιολογική αρτηριακή πίεση: -Μεγάλη (συστολική) έως 12 (120 χιλιοστά στήλης υδραργύρου) -Μικρή (διαστολική) έως 8 (80 χιλιοστά στήλης υδραργύρου).
	Προ-υπέρταση ή υψηλή φυσιολογική πίεση: -Μεγάλη (συστολική) 120-139 mmHg -Μικρή (διαστολική) 80-89 mmHg
	1ο στάδιο υπέρτασης: -Μεγάλη (συστολική) 140-159 mmHg -Μικρή (διαστολική) 90-99 mmHg
	2ο στάδιο υπέρτασης: -Μεγάλη (συστολική) $\geq 160$ mmHg -Μικρή (διαστολική) $\geq 100$ mmHg

Εάν η τιμή της αρτηριακής πίεσης βρίσκεται μεταξύ της μέσης και της ανώτατης τιμής, πρόκειται για τη λεγόμενη προ-υπέρταση. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να πάρετε προληπτικά μέτρα, ώστε να μην κινδυνεύσετε στο μέλλον από υπέρταση.