

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ



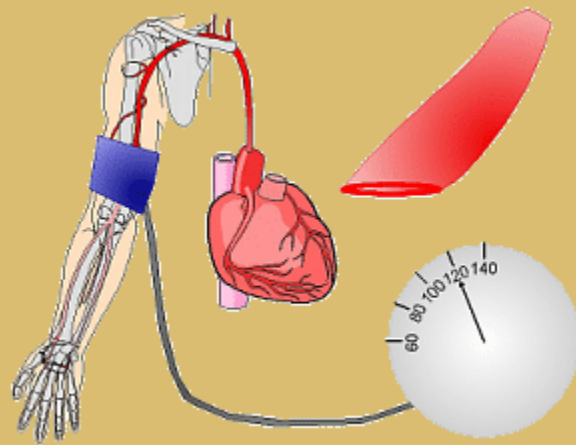
Αρτηριακή Υπέρταση

είναι η επίμονη αύξηση της αρτηριακής πίεσης πάνω από τα φυσιολογικά όρια και ενώ το άτομο βρίσκεται σε ηρεμία, συστολική πάνω από 150 mmHg και διαστολική πάνω από 100 mmHg.

Τι είναι η αρτηριακή πίεση?

Αρτηριακή πίεση του αίματος
είναι η δύναμη που ασκεί το αίμα
στα τοιχώματα των αρτηριών.

Αυτή διακρίνεται σε ***Συστολική***
(μεγάλη) και ***Διαστολική*** (μικρή).



Φυσιολογικές Τιμές Αρτηριακής Πίεσης

Η Αρτηριακή Πίεση μετράται σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου. (mmHg)

*Συστολική
(μεγάλη)*

*Διαστολική
(μικρή)*

■ Άνδρες (20 – 45)	110 - 140 mmHg	70 - 90 mmHg
■ Γυναίκες (20 – 45)	100 - 130 mmHg	60 - 80 mmHg

Παράγοντες που επηρεάζουν την αρτηριακή πίεση

Η αρτηριακή πίεση δεν είναι σταθερή και παρουσιάζει διακυμάνσεις προς τα πάνω ή προς τα κάτω κατά την διάρκεια της ημέρας. Συνήθως είναι υψηλότερη τις πρωινές ώρες και μειώνεται προοδευτικά.

Φυσιολογικοί και παθολογικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάζουν την αρτηριακή πίεση παροδικά ή μόνιμα όπως : Ηλικία, Φύλο, Άσκηση, Άγχος, Φάρμακα, Παθολογικές Καταστάσεις και άλλα.

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης

Η πίεση μετράται με τα πιεσόμετρα :

Υδραργυρικό



Μεταλλικό



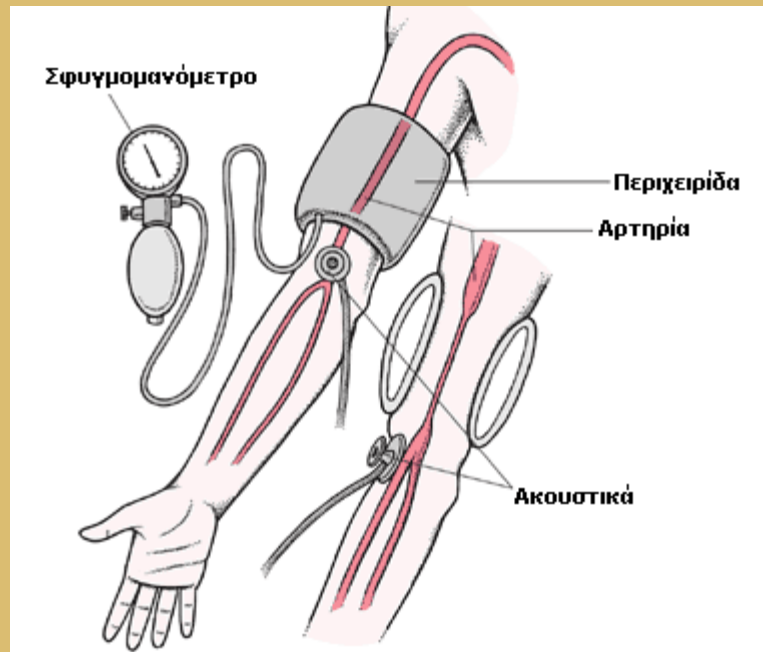
Ηλεκτρονικά Πιεσόμετρα



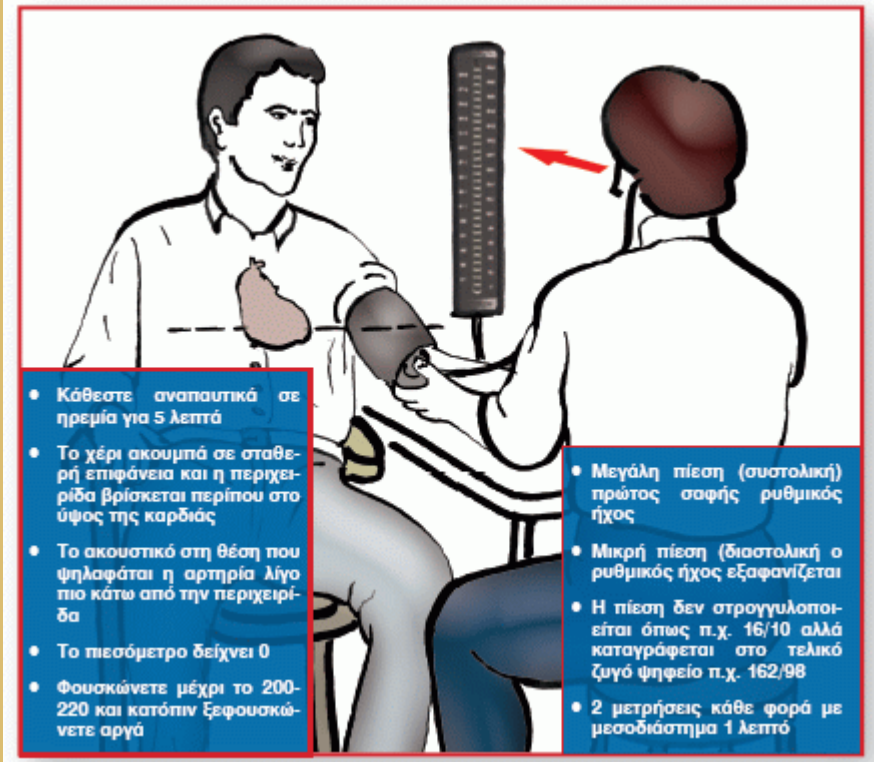
Τα υδραργυρικά θεωρούνται πιο αξιόπιστα αλλά για μετρήσεις στο σπίτι προτιμούνται τα αυτόματα ηλεκτρονικά πιεσόμετρα επειδή για την χρήση τους απαιτείται λιγότερη εκπαίδευση. Προτιμώνται τα πιεσόμετρα που μετρούν την πίεση στον βραχίονα. Τα πιεσόμετρα καρπού και δαχτύλου δεν θεωρούνται αξιόπιστα και δεν συνιστώνται.

Προσοχή, τα ηλεκτρονικά πιεσόμετρα δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε άτομα που παρουσιάζουν αρρυθμίες, διότι οι μετρήσεις θα είναι λανθασμένες. Τα πιεσόμετρα πρέπει να ελέγχονται μια φορά κάθε χρόνο και όχι μόνον όταν παρουσιάζουν βλάβη.

Πώς μετράμε την αρτηριακή πίεση



Εικόνα 1. Τεχνική μέτρησης της πίεσης με ακουστικά



Η υπέρταση αποτελεί σημαντικό κίνδυνο για την υγεία. Στην Ελλάδα 1 στα 4 άτομα είναι υπερτασικό.

Από τους υπερτασικούς :

Το 37% δεν γνωρίζει ότι πάσχει από υπέρταση

Το 11% δεν ακολουθεί θεραπεία

Το 37% ακολουθεί ανεπαρκή θεραπεία

Μόνο το 22% είναι ρυθμισμένο σωστά

Η υπέρταση δεν έχει συμπτώματα και συχνά την ανακαλύπτουμε μετά από τυχαίες μετρήσεις. Γι αυτό συχνά αποκαλείται και **«σιωπηλός δολοφόνος»** και συνδέεται με πολλές δυσάρεστες συνέπειες για την υγεία μας.

Επομένως έχει μεγάλη σημασία να μετράμε την πίεσή μας τακτικά ανεξάρτητα από την παρουσία συμπτωμάτων. Μετά την ηλικία των 30 ετών όλοι πρέπει να μετράμε την πίεση μας τουλάχιστον **μια φορά τον χρόνο**.

Από την υπέρταση κινδυνεύουν :

Η καρδιά. Η λειτουργία της καρδιάς δυσκολεύεται στα άτομα που έχουν υψηλή πίεση, με αποτέλεσμα την εμφάνιση της καρδιακής ανεπάρκειας. Επίσης βοηθάει στην εναπόθεση λίπους στα στεφανιαία αγγεία και έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος εμφράγματος.

Ο εγκέφαλος. Προκαλεί βλάβη στα αγγεία του εγκεφάλου με αποτέλεσμα να αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου ή σταδιακής καταστροφής των εγκεφαλικών κυττάρων.

Τα νεφρά. Η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στις νεφρικές αρτηρίες με συνέπεια την σταδιακή καταστροφή των νεφρών και την εμφάνιση νεφρικής ανεπάρκειας.

Υψηλή πίεση δεν σημαίνει απαραίτητα και υπέρταση

Αν μία μεμονωμένη μέτρηση δείξει υψηλή πίεση αυτό , δεν σημαίνει ότι το άτομο πάσχει από υπέρταση . Χρειάζονται διαδοχικές μετρήσεις για ένα μήνα περίπου , την ίδια ώρα ώστε να μπει η διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης

Πολλές φορές η επίσκεψη
στον γιατρό προκαλεί
ανησυχία και εκνευρισμό με
αποτέλεσμα στην θέα και
μόνο του πιεσόμετρου να
αυξάνεται η πίεση –
υπέρταση της λευκής
μπλούζας. Τα άτομα αυτά
δεν χρειάζονται
φαρμακευτική θεραπεία.

Παράγοντες που βοηθούν στην εμφάνιση υπέρτασης :

- παχυσαρκία, το υπερβολικό βάρος αποτελεί επιβαρυντικό παράγοντα
- ηλικία, ο κίνδυνος της υπέρτασης αυξάνει με την ηλικία και ιδίως μετά τα 50 χρόνια
- διατροφή, η υπερβολική πρόσληψη αλατιού, του αλκοόλ
- άγχος και καθιστική ζωή
- το οικογενειακό ιστορικό
- το κάπνισμα

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θεραπεία της υπέρτασης έχει σαν στόχο να φέρει την αρτηριακή πίεση στα φυσιολογικά επίπεδα μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο των επιπλοκών. Υπάρχουν δύο τύποι αντιυπερτασικής αγωγής, η φαρμακευτική και η μη φαρμακευτική.

Φαρμακευτική αφορά τη χορήγηση του κατάλληλου φαρμάκου στη σωστή δοσολογία που πρέπει να γίνεται πάντοτε από το γιατρό.

Μη φαρμακευτική αφορά κυρίως την κατάλληλη δίαιτα-δεν περιλαμβάνει καθόλου αλάτι, στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, τη μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ και την αύξηση της σωματικής άσκησης

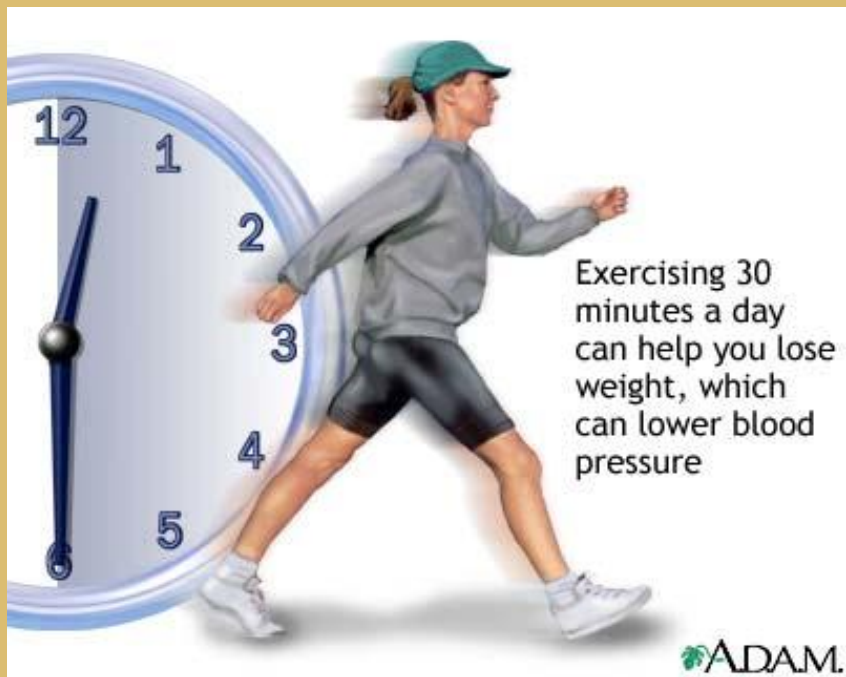
ΠΡΟΛΗΨΗ

Για να μειωθούν οι συνέπειες της υπέρτασης και της ανάγκης για θεραπεία με φάρμακα απαιτούνται διάφορα μέτρα που απευθύνονται στο σύνολο του πληθυσμού. Αυτά είναι:

- Διατήρηση κανονικού βάρους σώματος (δείκτης μάζας σώματος $20\text{-}25\text{kg/m}^2$).



- **Αύξηση της σωματικής άσκησης.**



**▪ Διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά
γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά και
φτωχή σε λιπαρά**



▪ Αποφυγή καπνίσματος



▪ Έλεγχος στην κατανάλωση αλκοόλ.



▪ Ελάττωση της πρόσληψης αλατιού



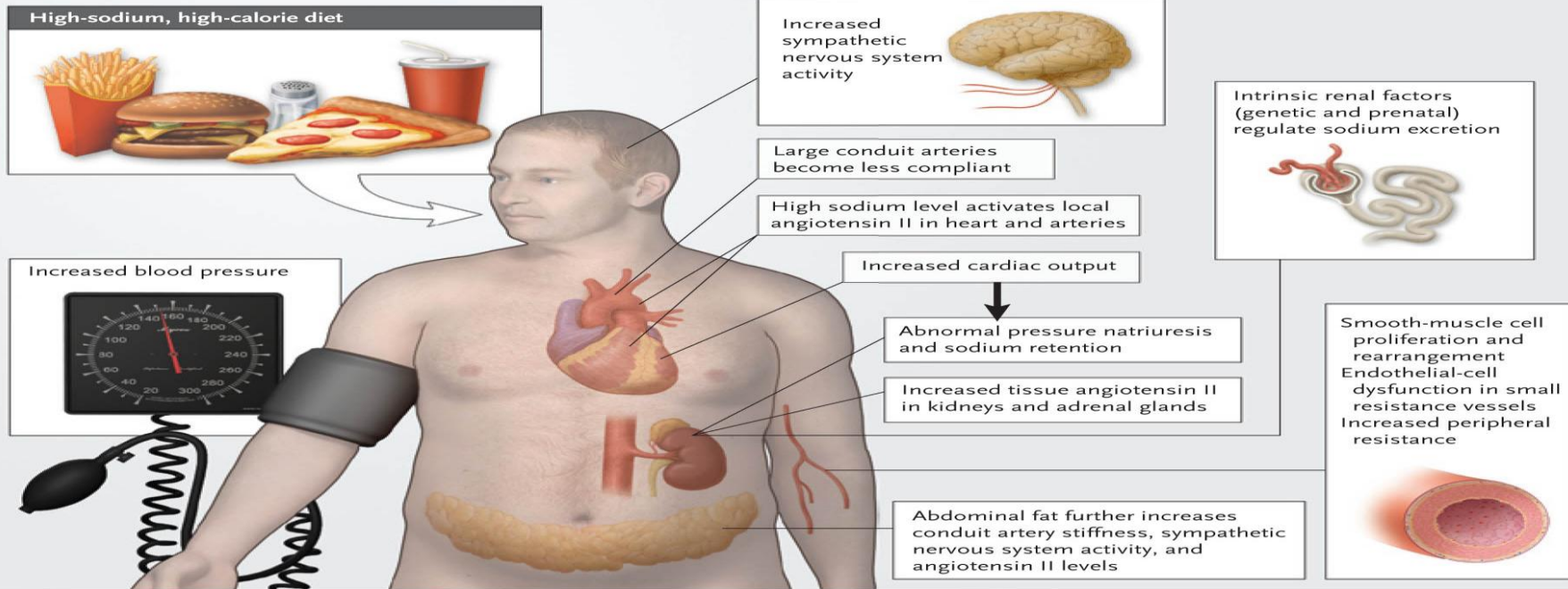
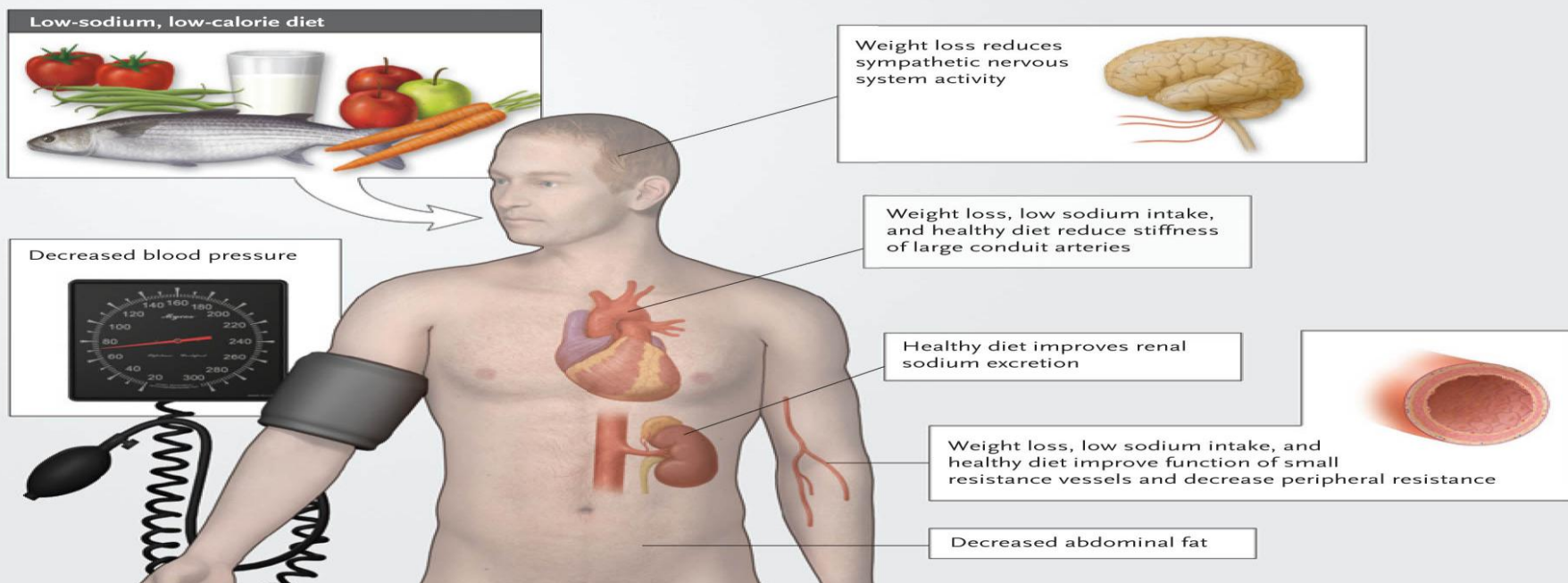
A**B**

Figure 1. Mechanisms Linked to Increases in Blood Pressure and the Therapeutic Effects of Healthful Dietary Patterns, Sodium Reduction, and Weight Loss.

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΗΧΑΝ:

ΑΓΚΑΡΑ ΑΛΜΠΑ

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΑΝΔΡΕΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ

ΑΡΓΥΡΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΔΑΒΑΡΗ ΜΑΡΙΑ

ΔΡΙΤΣΑ ΕΛΕΝΗ

ΕΛΕΖΙ ΑΝΤΡΙΑΝΑ

ΚΑΡΑΙΣ ΓΙΩΤΑ

ΚΑΡΑΜΕΤΟ ΡΑΦΑΗΛ

ΚΟΠΑΝΑ ΓΙΩΤΑ

ΛΙΛΑ ΑΝΙΣΑ

ΜΑΡΓΕΤΗ ΕΥΑ

ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΗ ΒΑΣΩ

ΜΙΚΕΛΑΤΟΥ ΧΑΡΑ

ΜΠΟΤΟΥ ΕΥΑ

ΝΟΥΚΑΙ ΙΒΑΝΑ

ΠΙΝΤΖΟΥ ΣΟΦΙΑ

ΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ ΜΑΣ:

- **κα ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ**
- **κα ΖΩΡΖΟΥ**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ 😊

