



Παγκόσμια Ημέρα κατά της Υπέρτασης

Η υπέρταση παραμένει ο ισχυρότερος τροποποιήσιμος παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακά επεισόδια και θανάτους σε παγκόσμιο επίπεδο, καθώς προσβάλλει το 30–40% των ενηλίκων. Μάλιστα, ο επιπολασμός της τις τελευταίες δεκαετίες αυξάνεται, προφανώς λόγω της αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης, των δυσμενών αλλαγών στον τρόπο ζωής και της αύξησης του επιπολασμού της παχυσαρκίας στο γενικό πληθυσμό. Η 17η Μαΐου έχει οριστεί από την Παγκόσμια Ένωση κατά της Υπέρτασης ως μέρα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης.

Τι είναι Υπέρταση;

Η αρτηριακή υπέρταση είναι η αυξημένη πίεση του αίματος στο εσωτερικό του τοιχώματος των μεγάλων αρτηριών του σώματος. Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς, π.χ. 120/75 και μετριέται σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου. Οι ήχοι που ακούμε με το ακουστικό του πιεσόμετρου λέγονται ήχοι “Korotkoff”. Το όνομα τους το πήραν από τον Ρώσο ιατρό Νικολάϊ Κορότκοφ, ο οποίος τους περιέγραψε το 1905 όταν εργαζόταν στην Ιατρική Ακαδημία της Αγίας Πετρούπολης. Ο μεγαλύτερος αριθμός αποτελεί την «συστολική» πίεση, η οποία είναι γνωστή ως «μεγάλη» πίεση και ο μικρότερος καταγράφει την «διαστολική» πίεση, γνωστή ως «μικρή» πίεση. Αρτηριακή υπέρταση εμφανίζουν τα άτομα στα οποία είτε η συστολική τους πίεση καταγράφεται ≥ 140 χιλιοστά στήλης υδραργύρου, είτε η διαστολική τους είναι ≥ 90 χιλιοστά στήλης υδραργύρου.



Επιδημιολογικά Στοιχεία

Η πρόσφατη εθνική επιδημιολογική μελέτης EMENO (2013–2016) στη χώρα μας έδειξε ότι ο επιπολασμός της υπέρτασης στην Ελλάδα αυξάνεται και 40% των ενηλίκων έχουν αυξημένη αρτηριακή πίεση. Από το σύνολο των υπερτασικών περίπου το 1/3 είναι αδιάγνωστοι και λιγότεροι από το 1/3 έχουν καλή ρύθμιση υπό θεραπεία.

Η υπέρταση είναι πάθηση η οποία ευθύνεται για το 50% του συνόλου των θανάτων από αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιοπάθειες, σε παγκόσμιο επίπεδο. Εάν παραμείνει αρρυθμιστη, η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει επίσης καρδιακές αρρυθμίες, καρδιακή ανεπάρκεια και απώλεια όρασης. Ο κίνδυνος εμφάνισης επιπλοκών είναι γενικά μεγαλύτερος αν συνυπάρχουν άλλα νοσήματα ή καταστάσεις που προσβάλλουν τα αγγεία (ο σακχαρώδης διαβήτης, η υψηλή χοληστερόλη, το κάπνισμα).



Διάγνωση της υπέρτασης Ορισμοί

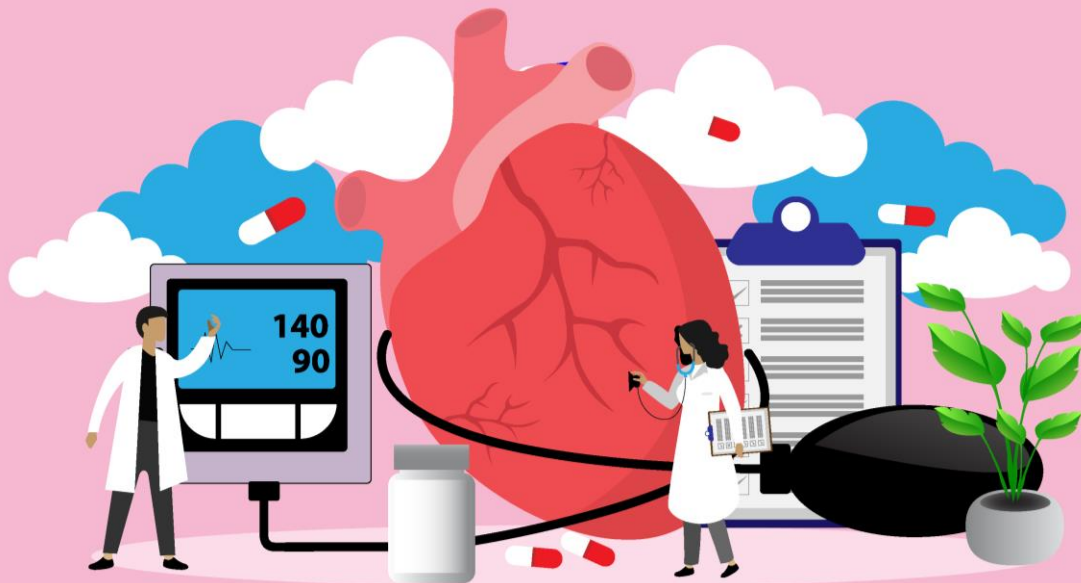
Σύμφωνα με πρόσφατες κατευθυντήριες οδηγίες, ο ορισμός της υπέρτασης βασίστηκε στη μέση τιμή της 2ης και της 3ης μέτρησης της αρτηριακής πίεσης και τη χρήση ή μη αντιυπερτασικής φαρμακευτικής θεραπείας. Υπάρχουν οι εξής ορισμοί:

Ταξινόμηση της Αρτηριακής Πίεσης

Κατηγορία	Συστολική		Διαστολική
Φυσιολογική αρτηριακή πίεση	<130 mmHg	και	<85 mmHg
Προ-υπέρταση ή Οριακή αρτηριακή πίεση	130-139 mmHg	και/ ή	85-89 mmHg
Υπέρταση- Στάδιο 1	140-159 mmHg	και/ ή	90-99 mmHg
Υπέρταση- Στάδιο 2	≥160 mmHg	και/ ή	≥100 mmHg

Clinical Practice Guidelines
2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines





Η αξία της πρόληψης στην Υπέρταση

Η υπέρταση πολύ συχνά δεν προκαλεί κανένα σύμπτωμα και για το λόγο αυτό συνήθως διαγιγνώσκεται καθυστερημένα, ή όταν έχουν ήδη συμβεί κάποιες επιπλοκές. Μπορεί ενίοτε ο ασθενής να αναφέρει συμπτώματα όπως η ζάλη, η κεφαλαλγία, ή οι ρινορραγίες, τα οποία όμως δεν αποδίδονται στην αρτηριακή υπέρταση γενικότερα. Μέχρι σήμερα υπάρχουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα σχετικά με την αξία της πρόληψης στην εμφάνιση της υπέρτασης, μέσω της αποφυγής επιβαρυντικών παραγόντων κινδύνου και με την υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, ο κίνδυνος της εκδήλωσης της υπέρτασης μπορεί να μειωθεί μέσω:

- Μειωμένης πρόσληψης αλατιού
- Διατροφής πλούσιας σε λαχανικά και φρούτα
- Αποφυγής κατάχρησης αλκοόλ
- Τακτικής σωματικής δραστηριότητας
- Διατήρησης φυσιολογικού σωματικού βάρους
- Αποφυγής του καπνίσματος



Πώς να μετράτε την πίεσή σας στο σπίτι

Η τακτική μέτρηση της αρτηριακής πίεσης στους ενήλικες μπορεί να οδηγήσει στην πρώιμη διάγνωση και την έγκαιρη θεραπεία της υπερτασικής νόσου. Αυτό έχει ιδιαίτερη αξία, ειδικά σε άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, στα οποία ανευρίσκονται πολλαπλοί παράγοντες κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου (άτομα με κληρονομικότητα, υπέρβαροι ασθενείς, καπνιστές, άτομα με αυξημένα λιπίδια αίματος). Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης στο σπίτι, όταν γίνεται σωστά, είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για τη διάγνωση της υπέρτασης αλλά και για την παρακολούθηση της θεραπείας.

- Μην καπνίζετε και μην πιείτε καφέ τουλάχιστον μισή ώρα πριν τη μέτρηση της πίεσης.
- Μετράτε την πίεση σας πάντα σε καθιστή θέση, με το μπράτσο χαλαρά ακουμπισμένο σε σταθερή επιφάνεια (π.χ. τραπέζι).
- Εάν μεταξύ των δύο χεριών σας υπάρχει διαφορά στη μετρούμενη αρτηριακή πίεση τότε πρέπει πάντα να την μετράτε σε αυτό με τη μεγαλύτερη τιμή. Εάν δεν υπάρχει διαφορά τότε μπορείτε να τη μετρήσετε σε όποιο χέρι σας βολεύει.
- Τοποθετείστε την περιχειρίδα (το πανί που τυλίγει το χέρι) εφαρμοστά πάνω στον βραχίονα (μπράτσο), περίπου στο ύψος της καρδιάς, χωρίς να παρεμβάλλεται το μανίκι.
- Εάν διαθέτετε ηλεκτρονικό πιεσόμετρο με δυνατότητα 3 μετρήσεων τότε τοποθετείστε το δείκτη στο 3 και περιμένετε την ένδειξη στο τέλος των μετρήσεων.
- Εάν διαθέτετε ηλεκτρονικό πιεσόμετρο μιας μέτρησης τότε καλό θα ήταν να κάνετε 2 μετρήσεις κάθε φορά με διαφορά 1-2 λεπτά ή μια από την άλλη.
- Εάν διαθέτετε πιεσόμετρο με ακουστικά θα πρέπει η άκρη του ακουστικού να τοποθετείται στην εσωτερική επιφάνεια του αγκώνα χωρίς να καλύπτεται τελείως από την περιχειρίδα. Καλό θα ήταν να κάνετε 2 μετρήσεις κάθε φορά με διαφορά 1-2 λεπτά ή μία από την άλλη.
- Συστολική πίεση είναι το σημείο που εμφανίζεται (ακούγεται) ο ρυθμικός χτύπος, (εφόσον χρησιμοποιείτε πιεσόμετρο με ακουστικά).
- Διαστολική πίεση είναι το σημείο όπου ο ρυθμικός ήχος παύει να ακούγεται.
- Η πίεση πρέπει να καταγράφεται σε χιλιοστά π.χ. συστολική πίεση 160 και διαστολική 90mmHg και όχι 16 και 9. Η πίεση δεν πρέπει να στρογγυλοποιείται όπως π.χ. 160/95mmHg αλλά να καταγράφεται με λεπτομέρεια π.χ. 162/94 mmHg.



Ρύθμιση Αρτηριακής Πίεσης

Η επάνοδος της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά όρια με φαρμακευτική αγωγή, διαίτα και άσκηση μειώνει την πιθανότητα θανάτου από στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο, ενώ βελτιώνονται και τα υπόλοιπα όργανα, όπως τα νεφρά κι οι οφθαλμοί. Φαίνεται ότι μια μείωση κατά 5 με 6 μονάδες της διαστολικής πίεσης σε διάστημα πέντε ετών, οδηγεί σε 40% λιγότερα εγκεφαλικά επεισόδια και 20% λιγότερα καρδιακά. Τα αποτελέσματα είναι ακόμα πιο ευεργετικά όταν η διαστολική πίεση μειωθεί κατά 10 μονάδες, οπότε παρατηρείται μείωση των εγκεφαλικών επεισοδίων κατά 56%.

Η ύπαρξη πολλαπλών αντιυπερτασικών φαρμάκων και η αποτελεσματική ρύθμιση της αρτηριακής υπέρτασης σε φυσιολογικά επίπεδα, μειώνουν τον κίνδυνο για αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο κατά περίπου 40%, για στεφανιαία νόσο κατά περίπου 25% και για καρδιακή ανεπάρκεια κατά 50%. Στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης του ατόμου με υπέρταση είναι ιδιαίτερα σημαντική η συμβολή του Ιατρού Εργασίας ή/και του Θεράποντος Ιατρού.



HSADVISORY



**We care
We support you
We are here for you**

