

ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΣΕ ΣΚΙΤΣΑ



ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΣΕ ΣΚΙΤΣΑ

Η υπέρταση είναι ένα από τα συνθέστερα και σπουδαιότερα προβλήματα υγείας. Πάνω από ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλο τον κόσμο (σχεδόν ένας στους τέσσερεις ενήλικους) είναι υπερτασικοί, με αποτέλεσμα η υπέρταση να αποτελεί τη συχνότερη αιτία επίσκεψης σε γιατρό. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει αναγνωρίσει την υπέρταση ως τη σημαντικότερη αιτία καρδιαγγειακών επεισοδίων (κυρίως εγκεφαλικών και εμφραγμάτων).

Δυστυχώς, ακόμα και σε αναπτυγμένες χώρες, λιγότεροι από το ένα τρίτο των υπερτασικών επιτυγχάνουν καλή ρύθμιση της πίεσης με τη θεραπεία. Ένας από τους σημαντικότερους λόγους αυτής της αποτυχίας είναι οι λανθασμένες αντιλήψεις που επικρατούν στο κοινό γύρω από την υπέρταση.

Στο κείμενο που ακολουθεί γίνεται αναφορά στα σημαντικότερα πρακτικά ερωτήματα που απασχολούν κάθε υπερτασικό - ερωτήματα των οποίων η κατανόηση είναι απαραίτητη για την επίτευξη της άριστης ρύθμισης της αρτηριακής πίεσης και, επομένως, της πρόληψης των καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Τα κείμενα πλαισιώνονται από έξοχα διαχρονικά σκίτσα του Κώστα Μητρόπουλου, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά για την φιλοκερδή διάθεσή τους. Σε θέματα που δεν βρέθηκαν σχετικά σκίτσα του κ. Μητρόπουλου, τα κενά συμπληρώθηκαν με την επιστράτευση των όποιων σκιτσογραφικών δεξιοτήτων διαθέτει ο δεύτερος των συγγραφέων.

Ελπίζουμε το τελικό αποτέλεσμα να είναι όχι μόνο ευχάριστο, αλλά και χρήσιμο για τον αναγνώστη.

Γεώργιος Σ. Στεργίου

Αναπλ. Καθηγητής Παθολογίας & Υπέρτασης
Κέντρο Υπέρτασης
Γ' Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο «Σωτηρία», Αθήνα

Θεόδωρος Μουντοκαλάκης

Ομότιμος Καθηγητής Παθολογίας
Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Αθηνών

ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΜΗΝ ΕΝΟΧΛΕΙΣΤΕ.
ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΜΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΚΡΑΤΩ ΧΑΜΗΛΑ ΤΗΝ
ΠΙΕΣΗ ΜΟΥ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΙΑΤΡΕΙΟ



Τι είναι πίεση και τι υπέρταση;

- Αρτηριακή πίεση είναι η πίεση μέσα στις αρτηρίες με την οποία επιτυγχάνεται η μεταφορά του αίματος από την καρδιά στα όργανα του σώματος.
- Υπέρταση είναι η σταθερά αυξημένη πίεση.

Επιπλέον

- Φυσιολογική ιδιότητα της πίεσης είναι ότι αυξάνει σε κάθε στρες και ελαττώνεται στη χαλάρωση και τον ύπνο.

ΣΙΓΑ ΓΙΑΤΡΕ!
ΜΟΥ ΦΟΥΣΚΩΝΕΙΣ ΤΟ
ΚΕΦΑΛΙ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΤΟ
ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ



Πόσο συχνή είναι η υπέρταση;

- Περίπου ένας στους τέσσερεις ενήλικους έχει υπέρταση.
- Η συχνότητα της υπέρτασης αυξάνει με την ηλικία. Μετά τα 65, ένας στους δυο είναι υπερτασικός.

Επιπλέον

- Στην Ελλάδα, περίπου 4 στους 10 υπερτασικούς δεν γνωρίζουν ότι έχουν υπέρταση.
- Από τους υπερτασικούς που παίρνουν φάρμακα για την υπέρταση, μόνο οι μισοί είναι καλά ρυθμισμένοι.



Γιατί η υπέρταση είναι επικίνδυνη;

- Η υπέρταση αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο κυρίως για εγκεφαλικό επεισόδιο και έμφραγμα.
- Αυξάνει επίσης τον κίνδυνο για καρδιακή ανεπάρκεια, νεφρική βλάβη και απόφραξη των αρτηριών των ποδιών.

Επιπλέον

- Η κίνδυνος από την υπέρταση δεν είναι άμεσος, δηλαδή τη στιγμή που ανεβαίνει η πίεση.
- Όπως η αυξημένη χοληστερίνη και το κάπνισμα, η μακροχρόνια αύξηση της πίεσης προκαλεί αρτηριοσκλήρυνση με αποτέλεσμα εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα, κλπ.



Ποια πίεση είναι πιο επικίνδυνη; Η μεγάλη ή η μικρή;

- Η μεγάλη (συστολική) πίεση είναι τουλάχιστον εξίσου επικίνδυνη με τη μικρή (διαστολική).
- Σε άτομα πάνω από 50 ετών η συστολική πίεση είναι πιο επικίνδυνη και ελέγχεται πιο δύσκολα από όσο η διαστολική.

Επιπλέον

- Στα περισσότερα ηλικιωμένα άτομα συχνά αυξημένη είναι μόνο η συστολική πίεση. Στις περιπτώσεις αυτές, η χαμηλή διαστολική πίεση δεν είναι προστατευτική.



Έχω φυσιολογική πίεση;

- Συστολική πίεση κάτω από 130 mmHg και διαστολική κάτω από 85 mmHg σε μετρήσεις που γίνονται στο ιατρείο θεωρείται φυσιολογική. Τα ίδια όρια ισχύουν και στους ηλικιωμένους.
- Συστολική πίεση 130-140 mmHg και διαστολική 80-85 mmHg μετρημένη στο ιατρείο θεωρείται «οριακή».

Επιπλέον

- Περιστασιακά, η πίεση μπορεί να ξεπερνά τα πιο πάνω όρια, ακόμα και σε φυσιολογικά άτομα.
- Η πίεση θεωρείται αυξημένη μόνο όταν ξεπερνά αυτά τα όρια σε επανειλημμένες μετρήσεις σε συνθήκες ηρεμίας.

ΕΥΤΥΧΩΣ ΒΛΕΠΩ ΟΤΙ
Η ΠΙΕΣΗ ΜΟΥ ΠΕΦΤΕΙ



Πώς μπαίνει η διάγνωση;

- Υπέρταση σημαίνει ότι, μετρημένη στο ιατρείο, η συστολική πίεση είναι σταθερά αυξημένη πάνω από 140 mmHg, ή η διαστολική πάνω από 90 mmHg, ή και τα δύο.
- Η αυξημένη πίεση πρέπει να έχει επιβεβαιωθεί σε 2 τουλάχιστον επισκέψεις στο ιατρείο, με τουλάχιστον 2 μετρήσεις σε κάθε επίσκεψη.

Επιπλέον

- Για τις μετρήσεις που κάνετε μόνοι σας στο σπίτι, τηρώντας αυστηρά τις οδηγίες που θα σας δώσει ο γιατρός σας, η πίεση για τη διάγνωση της υπέρταση είναι κατά 5 mmHg χαμηλότερη (συστολική 135 mmHg και διαστολική 85 mmHg).



Υπέρταση άσπρης μπλούζας

- Συχνά, κυρίως στην πρώτη αλλά ίσως και τη δεύτερη επίσκεψη στο γιατρό, η πίεση είναι αυξημένη στο ιατρείο, ενώ στο σπίτι βρίσκεται φυσιολογική. Η διαφορά αυτή συνήθως εξαλείφεται στις επόμενες επισκέψεις.
- Σε μερικά άτομα, η πίεση παραμένει σταθερά αυξημένη στο ιατρείο και χαμηλή στο σπίτι. Αυτό είναι γνωστό ως «υπέρταση άσπρης μπλούζας».

Επιπλέον

- Η «υπέρταση άσπρης μπλούζας» χρειάζεται επιβεβαίωση με 24ωρη καταγραφή της πίεσης (βλέπε σελίδα 11).
- Ο γιατρός σας θα αποφασίσει αν χρειάζεται φάρμακο ή μόνο αλλαγή του τρόπου ζωής.

Η ΔΙΑΚΕΚΟΜΜΕΝΗ
ΓΡΑΜΜΗ, ΓΙΑΤΡΕ ΜΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΜΟΥ
ΚΑΙ Η ΣΥΝΕΧΗΣ
Η ΠΙΕΣΗ ΜΟΥ



24ωρη καταγραφή της πίεσης

- Είναι ένα φορητό ηλεκτρονικό πιεσόμετρο που παρακολουθεί την πίεση για 24 ώρες. Το πιεσόμετρο (λίγο μεγαλύτερο από πακέτο τσιγάρων) μπαίνει στη ζώνη σας και συνδέεται με μια περιχειρίδα που τυλίγει το μπράτσο.
- Η πίεση μετριέται αυτόματα (κάθε 20-30 λεπτά) και όλες οι μετρήσεις αποθηκεύονται στο πιεσόμετρο.

Επιπλέον

- Η 24ωρη καταγραφή της πίεσης είναι απαραίτητη για τη διάγνωση της «υπέρτασης άσπρης μπλούζας».
- Χρησιμοποιείται, επίσης, όταν ο γιατρός θέλει να αξιολογήσει τη ρύθμιση της πίεσης σε ολόκληρο το 24ωρο.

ΕΚ ΠΡΩΤΗΣ ΟΨΕΩΣ, ΜΟΙΑΖΕΙ
ΝΑ'ΝΑΙ ΤΟ ΒΕΛΟΣ ΠΟΥ
ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ,
ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΝΑ'ΜΑΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ
ΑΣ ΜΕΤΡΗΣΟΥΜΕ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΣΑΣ



Συμπτώματα από την πίεση;

- Παρά την επικρατούσα αντίληψη, η αυξημένη πίεση δεν προκαλεί ενοχλήματα.
- Πονοκέφαλος, ζάλη, εξάψεις, βουητό στα αυτιά ή αιμορραγία από τη μύτη, που συχνά αποδίδονται στην υπέρταση, οφείλονται, κατά κανόνα, σε άσχετους με την υπέρταση λόγους.

Επιπλέον

- Αντίθετα, η ανησυχία ότι τα συμπτώματα οφείλονται στην αυξημένη πίεση και ότι η αύξηση αυτή μπορεί άμεσα να προκαλέσει εγκεφαλικό επεισόδιο, είναι αυτή που μπορεί να ανεβάσει την πίεση.

ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΠΙΣΤΑ ΤΙΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΜΟΥ
ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ
ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Παρακολούθηση στο σπίτι;

- Είναι χρήσιμο να μετράτε την πίεσή σας στο σπίτι 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Πριν επισκεφτείτε το γιατρό σας, κάνετε μετρήσεις για 6-7 μέρες. Μετρήστε το πρωί πριν από τα φάρμακα και το απόγευμα. Κάνετε δύο μετρήσεις κάθε φορά αφού πρώτα καθίσετε άνετα για λίγα λεπτά.

Επιπλέον

- Μην μετράτε την πίεση όταν έχετε πονοκέφαλο, εκνευρισμό ή άγχος ή αμέσως μετά από κάποια προσπάθεια.
- Προτιμείτε αυτόματο (ηλεκτρονικό) πιεσόμετρο που μετρά την πίεση στο μπράτσο και όχι στον καρπό. Πληροφορηθείτε από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας ποια πιεσόμετρα είναι αξιόπιστα.

ΕΤΣΙ ΚΙ' ΑΛΛΙΩΣ ΚΥΡΙΕ ΠΟΛΙΣΜΑΝ
ΘΑ ΠΕΘΑΙΝΕ ΑΠ' ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ!..



Δεν κινδυνεύετε μόνο από την πίεση

- Ο κίνδυνος για έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο δεν εξαρτάται μόνο από το ύψος της πίεσης.
- Το κάπνισμα, η αυξημένη χοληστερίνη και ο διαβήτης συμβάλλουν, επίσης, σε μεγάλο βαθμό στην αύξηση του κινδύνου

Επιπλέον

- Είναι παράλογο ένας καπνιστής να ανησυχεί μόνο επειδή η πίεσή του είναι 170mmHg. Ο κίνδυνος από το κάπνισμα μπορεί να είναι μεγαλύτερος.
- Αν κάποιος έχει αυξημένη πίεση, διαβήτη, αυξημένη χοληστερίνη και καπνίζει διατρέχει 40 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο για έμφραγμα από κάποιον που έχει μόνο αυξημένη πίεση.



Υπέρταση και διατροφή

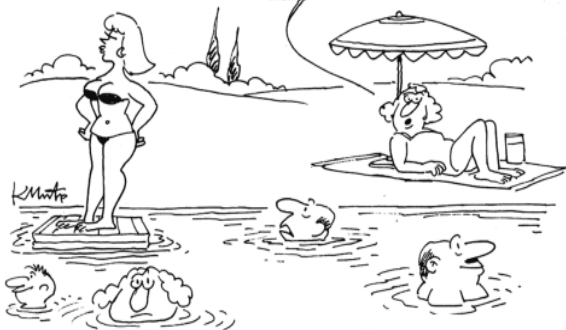
- Η κατάλληλη διατροφή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της πίεσής σας. Βασικές οδηγίες διαίτας περιγράφονται πιο κάτω.

Καθημερινά: Ωμά φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά με λίγα λιπαρά

Προτιμήστε: Ψάρι, πουλερικά, δημητριακά, ξηρούς καρπούς (άψητους και ανάλατους)

Αποφύγετε: Κόκκινο κρέας, ζωικό λίπος, ζάχαρη, αναψυκτικά.

ΚΛΕΙΣΕ ΠΙΑ ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΣΟΥ, ΘΑΝΑΣΗ!
Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΕΙΠΕ: ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΑΛΑΤΙ!
ΟΥΤΕ ΓΟΥΛΙΑ!..



Υπέρταση και αλάτι

- Ο περιορισμός του αλατιού στο φαγητό μειώνει την πίεση αλλά και ενισχύει τη δράση ορισμένων φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την υπέρταση.
- Η πτώση της πίεσης από τη μείωση του αλατιού δεν είναι ίδια σε όλους. Κάποιοι (π.χ. οι ηλικιωμένοι) ωφελούνται περισσότερο, αλλά η σύσταση για τον περιορισμό του αλατιού ισχύει για όλους.

Επιπλέον

- Μην προσθέτετε αλάτι στο πιάτο σας και αποφεύγετε τα αλμυρά.
- Προσοχή στο αλάτι που κρύβεται μέσα σε τυποποιημένα, έτοιμα τρόφιμα (ψωμί, κονσέρβες, fast-food).



Υπέρταση και βάρος

- Μετά τα φάρμακα, η ελάττωση του σωματικού βάρους στους υπέρβαρους υπερτασικούς είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος για τη μείωση της πίεσης.
- Ακόμα και μικρή μείωση τους βάρους (π.χ., 5 κιλά) μπορεί να βοηθήσει στη πτώση της πίεσης, ώστε να μειώσετε ή σε μερικές περιπτώσεις ακόμα και να αποφύγετε τα φάρμακα.

Επιπλέον

- Η ελάττωση του σωματικού βάρους βελτιώνει επίσης τη χοληστερίνη και το σάκχαρο.
- Χάνοντας βάρος προοδευτικά και με συστηματική άσκηση μειώνεται ο κίνδυνος να ξαναπάρτε τα κιλά.

ΔΕ ΣΟΥ ΕΙΠΑ, ΑΡΧΙΣΑ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ



Πορτοκάλια, σκόρδο, καφές

Πορτοκάλια

- Δεν αυξάνουν την πίεση. Αντίθετα, επειδή περιέχουν κάλιο συνιστώνται στους υπερτασικούς, ιδίως σε αυτούς που παίρνουν διουρητικά φάρμακα.

Σκόρδο

- Σε πολύ μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει μικρή μείωση της πίεσης. Τα χάπια «σκόρδου» δεν συνιστώνται επειδή δεν έχει αποδειχθεί ότι σε μακροχρόνια χορήγηση προστατεύουν, ούτε και ότι δεν έχουν παρενέργειες.

Καφές

- Μπορεί να προκαλέσει μικρή αύξηση της πίεσης για 2-3 ώρες. Όμως, σε καθημερινή χρήση αναπτύσσεται «ανοχή» σ' αυτή τη δράση. Γι' αυτό, αν έχετε υπέρταση δεν χρειάζεται να κόψετε τον καφέ.



Υπέρταση και άσκηση

- Οι υπερτασικοί χωρίς σοβαρά προβλήματα υγείας μπορούν και πρέπει να ασκούνται.
- Η συστηματική άσκηση μειώνει μακροπρόθεσμα την πίεση, βελτιώνει τη χοληστερίνη και το σάκχαρο και βοηθά στη διατήρηση ιδανικού σωματικού βάρους.

Επιπλέον

- Κάντε γρήγορο περπάτημα, ποδήλατο, ή κάτι ανάλογο για τουλάχιστον 45 λεπτά τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.
- Αποφύγετε, όμως, ασκήσεις που απαιτούν μεγάλη μυϊκή προσπάθεια χωρίς κίνηση του σώματος, όπως η άρση βαρών.

ΓΙΑΤΙ
ΟΝΟΜΑΣΑΤΕ
ΕΤΣΙ
ΤΟ ΜΑΝΑΒΙΚΟ;



K. M. P.



Θεραπεία με φάρμακα

- Κατά κανόνα η θεραπεία χορηγείται για όλη τη ζωή.
- Συνήθως χρειάζονται ένα ή δύο φάρμακα, αλλά σε μερικές περιπτώσεις περισσότερα.
- Τα φάρμακα χορηγούνται κάθε μέρα, συνήθως το πρωί και σε μερικές περιπτώσεις και το βράδυ.

Επιπλέον

- Είναι λάθος τα φάρμακα για την υπέρταση να χορηγούνται μόνο 2 ή 3 φορές την εβδομάδα.
- Η περιστασιακή λήψη επιπλέον δόσεων όταν η πίεση βρίσκεται αυξημένη, ή η παράλειψη δόσεων όταν η πίεση βρίσκεται χαμηλή είναι απόλυτα λανθασμένη τακτική που οδηγεί τελικά σε αποτυχία ρύθμισης της πίεσης.



Υπερτασική κρίση

- Σε συνθήκες έντονης συγκίνησης, στρες, θυμού, πανικού, κλπ, ακόμα και σε φυσιολογικά άτομα η πίεση μπορεί να βρεθεί πολύ αυξημένη (ίσως και 200mmHg η συστολική).
- Αυτή η αύξηση της πίεσης είναι παροδική, δεν συνεπάγεται άμεσο κίνδυνο για εγκεφαλικό ή άλλο επεισόδιο και δεν χρειάζεται επείγουσα αντιμετώπιση.

Επιπλέον

- Η απότομη ελάττωση της πίεσης με υπογλώσσια χάπια είναι επικίνδυνη γιατί μπορεί να ελαττώσει απότομα την παροχή αίματος στον εγκέφαλο και την καρδιά και να προκαλέσει ισχαιμικό επεισόδιο.



Τι άλλο να προσέξω;

- Στόχος της θεραπείας της υπέρτασης είναι η προστασία από καρδιαγγειακά επεισόδια, όπως είναι το εγκεφαλικό επεισόδιο και το έμφραγμα.
- Όλοι οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά επεισόδια πρέπει να αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά.

Επιπλέον

- Διακόψτε οριστικά το κάπνισμα.
- Μειώστε τη χοληστερίνη σας.
- Ρυθμίστε το σάκχαρό σας.
- Μειώστε το παραπανίσια κιλά σας.
- Τρώτε υγιεινά και περπατάτε συστηματικά.

Η ΔΙΑΚΕΚΟΜΜΕΝΗ
ΓΡΑΜΜΗ, ΓΙΑΤΡΕ ΜΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΜΟΥ
ΚΑΙ Η ΣΥΝΕΧΗΣ
Η ΠΙΕΣΗ ΜΟΥ

