



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΤΙ Η ΥΠΕΡΤΑΣΗ;

- Αρτηριακή πίεση είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στο εσωτερικό τοίχωμα των μεγάλων αρτηριών του σώματος που μεταφέρουν το αίμα από την καρδιά σε όλα τα όργανα του σώματος.
- Υπέρταση σημαίνει ότι η αρτηριακή πίεση είναι σταθερά αυξημένη πάνω από τα φυσιολογικά όρια.
- Η πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης αυξάνει με την ηλικία. Σε άτομα άνω των 65ετών ένας στους δύο είναι υπέρτασικός.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΤΙ Η ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ ΠΙΕΣΗ;

- Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς, π.χ. 150/95. Ο μεγαλύτερος αριθμός είναι η «συστολική» πίεση που είναι γνωστή ως «μεγάλη» πίεση και ο μικρότερος η «διαστολική» ή «μικρή» πίεση. Συστολική είναι η πίεση που ασκείται στις αρτηρίες όταν η καρδιά συσπάται για να προωθήσει το αίμα μέσω των αρτηριών προς τα όργανα του σώματος και διαστολική όταν η καρδιά χαλαρώνει για να δεχθεί νέο αίμα.

ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ Η ΥΠΕΡΤΑΣΗ;

- Στη μεγάλη πλειονότητά τους (95%) οι υπέρτασικοί εμφανίζουν τη λεγόμενη «ιδιοπαθή» υπέρταση. Πρόκειται για Υπέρταση ουσιαστικά άγνωστης αιτίας που έχει σχέση κυρίως με την κληρονομικότητα (γονίδια) καθώς και με άλλους παράγοντες, όπως είναι η παχυσαρκία, η μακροχρόνια πρόσληψη αυξημένης ποσότητας αλατιού, η καθιστική ζωή, κλπ. Συνήθως εμφανίζεται μετά την ηλικία των 30 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και σε παιδιά.
- Σε άτομα με υπέρτασικούς και τους δύο γονείς η πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης ξεπερνά το 70%. Σε άτομα με ένα γονιό υπέρτασικό η πιθανότητα είναι περίπου 30% και σε όσους δεν έχουν υπέρτασικούς γονείς περίπου 15%.
- Σε λίγες περιπτώσεις (5%) η υπέρταση οφείλεται σε κάποιο συγκεκριμένο νόσημα (δευτεροπαθής υπέρταση).

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ;

ΠΟΙΑ ΠΙΕΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ; Η ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ Ή Η ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ;

- Τόσο η συστολική όσο και η διαστολική αρτηριακή πίεση αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιαγγειακό νόσημα.
- Η άποψη ότι η διαστολική πίεση (γνωστή ως «πίεση της καρδιάς» είναι πιο επικίνδυνη από τη συστολική είναι λανθασμένη. Ειδικά σε άτομα πάνω από 50 ετών, η συστολική πίεση είναι πιο επικίνδυνη από όσο η διαστολική.

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Η ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΙΕΣΗ;

- Η αυξημένη αρτηριακή πίεση κατά κανόνα δεν γίνεται αισθητή και δεν προκαλεί κανένα ενόχλημα. Στην Αμερική η υπέρταση είναι γνωστή ως «βουβός δολοφόνος» (silent killer).
- Ο πονοκέφαλος, η ζάλη, τα βουητά στα αυτιά, οι εξάψεις κ.λπ δεν οφείλονται στην υπέρταση, ακόμα και όταν η πίεση είναι πολύ αυξημένη (π.χ. συστολική πάνω από 200mmHg).
- Οι ρινορραγίες (αιμορραγίες από τη μύτη) επίσης δεν οφείλονται στην υπέρταση.
- 2τις περισσότερες περιπτώσεις αρκουν ουο μετρήσεις της πίεσης κάθε φορά, με μεσοδιάστημα 1-2 λεπτά μεταξύ των μετρήσεων. Στη δεύτερη μέτρηση, η πίεση είναι συνήθως χαμηλότερη. Αν υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης γίνεται και τρίτη μέτρηση και υπολογίζεται ο μέσος όρος των 2 τελευταίων μετρήσεων.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΦΕΙΤΑΙ Η ΠΙΕΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ;

- Για την αξιολόγηση της πίεσης στο σπίτι πρέπει να γίνονται πολλές μετρήσεις σε διαφορετικές ημέρες σε συνθήκες ηρεμίας.
- Μετρήσεις της πίεσης σε συνθήκες αναστάτωσης, άγχους, στενοχώριας, πανικού, πονοκεφάλου, ζάλης, κλπ, πρέπει να αποφεύγονται επειδή είναι παραπλανητικές.
- Κατά κανόνα, η πίεση στο σπίτι είναι χαμηλότερη από όσο στο ιατρείο και θεωρείται φυσιολογική όταν ο μέσος όρος μερικών μετρήσεων είναι κάτω από 130mmHg η συστολική και κάτω από 80mmHg η διαστολική.

ΠΟΙΑ ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ;

- Προτιμώνται, τα πιεσόμετρα που μετρούν την πίεση στον βραχίονα. Τα πιεσόμετρα καρπού και δακτύλου δε θεωρούνται αξιόπιστα και δε συνιστώνται.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΛΕΥΚΗΣ ΜΠΛΟΥΖΑΣ;

- Σε μερικά άτομα παρατηρείται το φαινόμενο να έχουν σταθερά αυξημένη πίεση στο ιατρείο (>140/90), ενώ στο σπίτι μετρήσεις από τον ίδιο τον άρρωστο δείχνουν χαμηλή πίεση (<130/80). Το φαινόμενο αυτό, που είναι γνωστό ως «υπέρταση λευκής μπλουζας» ή πιο σωστά «μεμονωμένη υπέρταση ιατρείου».
- Σε τέτοιες περιπτώσεις η 24ωρη καταγραφή της πίεσης είναι χρήσιμη για την επιβεβαίωση της διάγνωσης.
- Τα όρια της πίεσης για τη διάγνωση της υπέρτασης είναι τα ίδια στους ηλικιωμένους όπως και στους νεότερους υπέρτασικούς.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΙΩΘΕΙ Η ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΙΣ ΦΑΡΜΑΚΑ;

- Η ελάττωση του σωματικού βάρους στους υπέρβαρους υπέρτασικούς είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος για τη μείωση της πίεσης χωρίς φάρμακα. Ακόμα και μικρή απώλεια βάρους (π.χ., 5 κιλά) μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της πίεσης.
- Η μείωση της πρόσληψης αλατιού με το φαγητό μειώνει την πίεση κυρίως στους υπέρτασικούς μεγαλύτερης ηλικίας.
- Ο περιορισμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών (μέχρι δύο ποτά την ημέρα για τους άνδρες και ένα για τις γυναίκες).

ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ, Ο ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ;

- Τα πορτοκάλια δεν αυξάνουν την πίεση. Αντίθετα, περιέχουν κάλιο που είναι χρήσιμο στους υπερτασικούς, ιδίως σε αυτούς που παίρνουν διουρητικά φάρμακα.
- Ο καφές μπορεί να προκαλέσει μικρή παροδική αύξηση της πίεσης για 1-3 ώρες. Όμως άτομα που πίνουν καφέ κάθε μέρα, παρουσιάζουν «ανοχή» σε αυτή τη δράση και τελικά η πίεσή τους δεν επηρεάζεται. Έτσι, αν δεν υπάρχει άλλος λόγος, π.χ. ταχυκαρδίες, οι υπερτασικοί μπορούν να πίνουν καφέ σε λογική ποσότητα.
- Το σκόρδο περιέχει μια ουσία (αλικίνη) με αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες που μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Όμως, τα πιθανά οφέλη αλλά και οι κίνδυνοι από τη μακροχρόνια χρήση της ουσίας αυτής, είναι άγνωστα.

ΤΑ ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ;

- Όχι. Η χορήγηση ηρεμιστικών φαρμάκων δεν έχει καμιά θέση στην αντιμετώπιση της αυξημένης πίεσης.
- Τα ηρεμιστικά είναι χρήσιμα σε άτομα με άγχος και κρίσεις πανικού, είτε έχουν είτε δεν έχουν υπέρταση.
- Ο όρος «νευροπίεση» είναι λανθασμένος και παραπλανητικός, επειδή όλοι οι άνθρωποι, με υπέρταση ή χωρίς, μπορεί να έχουν αυξημένη πίεση σε συνθήκες άγχους, στενοχώριας ή πανικού. Θα μπορούσε λοιπόν κανείς να πει ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν «νευροπίεση». Όμως υπέρταση έχουν μόνο τα άτομα που παρουσιάζουν σταθερή αύξηση της πίεσης σε συνθήκες ηρεμίας.

ΌΤΑΝ Η ΠΙΕΣΗ ΒΡΕΘΕΙ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΜΗΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΩ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΠΟΙΟ ΦΑΡΜΑΚΟ;

- Είναι λανθασμένη τακτική και πρέπει να αποφεύγεται. Αυξημένη πίεση δε σημαίνει ότι υπάρχει άμεσος κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Μην πανικοβάλλεστε αν διαπιστώσετε ότι αυξήθηκε η πίεσή σας. Συνήθως η αύξηση είναι παροδική. Επαναλάβετε τη μέτρηση λίγο αργότερα και αν δείτε ότι αυτή επιμένει, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΜΕ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ Η ΠΙΕΣΗ ΠΕΣΕΙ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΑ;

- Η συστολική πίεση στο 120 ή και το 110 δε θεωρούνται υπερβολικά χαμηλές, ακόμα και για τους ηλικιωμένους. Υπενθυμίζεται, ότι η ιδανική πίεση είναι κάτω από 120 η συστολική και κάτω από 80 η διαστολική. Άρα τέτοιες τιμές πίεσης δεν αποτελούν λόγο ανησυχίας ή μείωσης της θεραπείας.
- Αν όμως οι χαμηλές τιμές πίεσης συνοδεύονται από αίσθημα ζάλης ή λιποθυμίας ιδιαίτερα σε όρθια θέση (ορθοστατική υπόταση) πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΚΟΠΕΙ Η ΑΝΤΙΥΠΕΡΤΑΣΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;

- Κατά κανόνα, η αντιυπερτασική φαρμακοθεραπεία χορηγείται για όλη τη ζωή. Αν η θεραπεία διακοπεί, η υπέρταση επανέρχεται σύντομα (σε μερικές μέρες ή εβδομάδες).
- Για να εκδηλωθεί η πλήρης δράση ενός αντιυπερτασικού φαρμάκου συνήθως χρειάζεται 3-4 εβδομάδες. Θεραπεία μιας εβδομάδας δεν είναι αρκετή για να φανεί εάν ένα αντιυπερτασικό φάρμακο είναι αποτελεσματικό. Γι'αυτό δεν πρέπει να βιάζεται κανείς να αλλάξει φάρμακο ή να αυξάνει τη δόση.
- Αν η θεραπεία διακοπεί, η υπόταση επανέρχεται σύντομα.
- Μόνο αν μετά την έναρξη της θεραπείας ο άρρωστος αλλάξει τρόπο ζωής (π.χ. χάσει αρκετά κιλά) με αποτέλεσμα μεγάλη μείωση της πίεσης, μπορεί η πίεση να παραμείνει χαμηλή μετά τη διακοπή της θεραπείας.
- Ο κίνδυνος απ'την υπέρταση είναι μακροχρόνιος και όχι στιγμιαίος. Με τα χρόνια, η αυξημένη πίεση προκαλεί σκλήρυνση των αρτηριών και στένωση του αυλού τους από την προοδευτική εναπόθεση χοληστερίνης (αθηρωμάτωση). Το αποτέλεσμα είναι τελικά η απόφραξη του αγγείου π.χ. στην καρδιά (έμφραγμα) ή στον εγκέφαλο (εγκεφαλικό επεισόδιο).

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η 24ΩΡΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ;

- Η 24ωρη καταγραφή της πίεσης, είναι ένα φορητό ηλεκτρονικό πιεσόμετρο που μετράει αυτόματα την πίεση κάθε 15-30 λεπτά επί 24 ώρες.
- Η εφαρμογή της τεχνικής αυτής παρέχει τη δυνατότητα πολλαπλών μετρήσεων της πίεσης μακριά από το «στρεσογόνο» περιβάλλον του ιατρείου. Έτσι αποκτάται πλήρης εικόνα της πίεσης στις συνηθισμένες συνθήκες μιας εργάσιμης μέρας, κατά τη διάρκεια της εργασίας, στο σπίτι και τον ύπνο.
- Η 24ωρη καταγραφή της πίεσης δεν είναι απαραίτητη σε όλα τα υπερτασικά άτομα. Είναι όμως χρήσιμη σε επιλεγμένες περιπτώσεις, κυρίως για τη διάγνωση της υπέρτασης λευκής μπλούζας.

ΠΩΣ ΤΙΘΕΤΑΙ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ;

- Η διάγνωση της υπέρτασης τίθεται από γιατρό με μετρήσεις της πίεσης στο ιατρείο. Συνήθως χρειάζονται διαδοχικές μετρήσεις σε τουλάχιστον 2-3 επισκέψεις. Μια μόνο επίσκεψη σχεδόν ποτέ δεν αρκεί για να τεθεί με βεβαιότητα η διάγνωση.
- Η πίεση δεν είναι τόσο σταθερή αλλά μπορεί να αλλάζει γρήγορα από μέτρηση σε μέτρηση. Ειδικά στην πρώτη επίσκεψη στο γιατρό, η πίεση μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερη από την πραγματική. Είναι συχνό φαινόμενο η πίεση να είναι αυξημένη στην πρώτη ή τη δεύτερη επίσκεψη στο ιατρείο, αλλά σε επόμενες επισκέψεις να υποχωρεί στα φυσιολογικά επίπεδα χωρίς καμιά θεραπεία. Γι'αυτό, η διάγνωση της υπέρτασης και ακόμα περισσότερο η έναρξη αντιυπερτασικής φαρμακευτικής θεραπείας, δεν πρέπει να γίνονται με βάση περιστασιακές μετρήσεις της πίεσης.
- Ακόμα και σε άτομα με μεγάλη αύξηση της αρτηριακής πίεσης (πάνω από 180/110 mmHG), αν δεν υπάρχει επείγουσα κατάσταση λόγω της ύπαρξης συγκεκριμένου καρδιαγγειακού προβλήματος, ο γιατρός συνήθως αφήνει ένα περιθώριο μερικών ημερών για να επιβεβαιώσει το ύψος της πίεσης και να αξιολογήσει με εξετάσεις τη γενική κατάσταση του αρρώστου.
- Έχει διαπιστωθεί ότι όταν εφαρμόζονται σωστές μετρήσεις της πίεσης, κάποια από τα άτομα που έχουν χαρακτηριστεί ως υπερτασικά και υποβάλλονται σε θεραπεία αποδεικνύεται ότι δεν έχουν υπέρταση και δε χρειάζονται θεραπεία.