

17 Μαΐου 2012

17 Μαΐου 2012 - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Υπέρτασης

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία



Healthy **Lifestyle**
Healthy **Blood Pressure**



Initiated by the World Hypertension League

WORLD 
HYPERTENSION
DAY MAY 17, 2012



Healthy Lifestyle Healthy Blood Pressure



Initiated by the World Hypertension League

**WORLD
HYPERTENSION
DAY** MAY 17, 2012

*Το σύνθημα της φετινής Παγκόσμιας Μέρας κατά της Υπέρτασης είναι: Υγιεινός Τρόπος Ζωής,
Υγιεινή Αρτηριακή Πίεση*

Η 17η Μαΐου έχει οριστεί από την Παγκόσμια Ένωση κατά της Υπέρτασης ως μέρα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της πολύ διαδεδομένης αυτής «σιωπηλής» νόσου.

Η αρτηριακή υπέρταση, η αυξημένη αρτηριακή πίεση που ασκεί το αίμα στο εσωτερικό τοίχωμα των αρτηριών δηλαδή, είναι μια πάθηση χωρίς συμπτώματα. Για το λόγο αυτό γίνεται πιο επικίνδυνη όταν δεν ελέγχεται, καθώς αποτελεί σημαντικό παράγοντα εμφάνισης σοβαρών και πιθανά θανατηφόρων παθήσεων. Έτσι είναι σημαντικός το τακτικός έλεγχος της πίεσης, από πάσχοντες και μη, για να διασφαλιστεί ο έλεγχος, η πρόληψη αλλά και η ορθή θεραπεία της.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ένα δισεκατομμύριο άτομα παγκοσμίως, δηλαδή το 20% του ενήλικου πληθυσμού, πάσχει από υπέρταση και

αυτός ο αριθμός αναμένεται να αυξηθεί σε 1,5 δισεκατομμύρια έως το 2025. Στην Ελλάδα, μια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι περίπου 1 στους 3 Έλληνες του ενήλικου πληθυσμού πάσχει από υπέρταση αλλά μόνο οι μισοί από αυτούς λαμβάνουν αγωγή.

Η υπέρταση είναι μία από τις πιο σημαντικές αιτίες πρόωρης νοσηρότητας και θνητότητας. Υπολογίζεται ότι ευθύνεται για το 6% των θανάτων διεθνώς. Αναλυτικότερα, η μη καλά ρυθμισμένη αρτηριακή πίεση αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιοπάθειας (στηθάγχη, έμφραγμα μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια), αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου και βλάβης των νεφρών και των ματιών. Συγκεκριμένα, έχει αποδειχθεί ότι ευθύνεται για το 62% των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και το 49% των εμφραγμάτων του μυοκαρδίου.

Πρόληψη και θεραπεία της υπέρτασης

- Η υγιεινή διατροφή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου: Ελαττώνοντας το αλάτι και την κατανάλωση αλκοόλ και τρώγοντας πράσινα λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά και τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες μπορεί να επιτευχθεί διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα και μείωσή της σε περίπτωση υπέρτασης. Την ίδια επίδραση έχει και η γενικότερη αλλαγή τρόπου ζωής: οι κατευθυντήριες οδηγίες συστήνουν συστηματική άσκηση μέτριας έντασης και διακοπή του καπνίσματος.
- Σε ασθενείς με υπέρταση, οι διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες συνιστούν εντατική αγωγή με σκοπό τη μείωση της αρτηριακής πίεσης σε επίπεδα τουλάχιστον 140/90mmHg (9 με 14) σε όλους τους ασθενείς. Για τους ασθενείς υψηλού κινδύνου, τίθεται χαμηλότερος στόχος αρτηριακής πίεσης, προκειμένου να μειωθούν οι σχετιζόμενες επιπλοκές. Ειδικότερα σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, η μείωση της αρτηριακής πίεσης στο 130/80 mmHg (8 με 13) ή λιγότερο, ελαττώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Φαρμακευτική αγωγή θα χρειαστεί η πλειονότητα των υπερτασικών ασθενών. Αν η αρτηριακή πίεση - στόχος δεν επιτευχθεί με την χορήγηση ενός αντιυπερτασικού φαρμάκου, τότε ο γιατρός είναι πιθανόν να συστήσει την αύξηση της δοσολογίας ή την προσθήκη ενός ή και περισσότερων αντιυπερτασικών φαρμάκων.

Σε κάθε περίπτωση, εξατομικευμένοι θεραπευτικοί στόχοι για κάθε υπερτασικό ασθενή πρέπει να συζητούνται και να ορίζονται από τον θεράποντα γιατρό.

Ακόμα και στις περιπτώσεις θεραπείας ή λήψης θεραπευτικής αγωγής, είναι σημαντικό οι ασθενείς να ελέγχουν τακτικά την πίεσή τους: είναι χαρακτηριστικό ότι στην Ελλάδα, από τους ασθενείς που λαμβάνουν αγωγή, μόνο 3 στους 10

ελέγχουν την αρτηριακή τους πίεση ενώ 7 στους 10, παρά την αγωγή, δεν ελέγχουν την αρτηριακή τους πίεση.

Μπορεί να μην αισθάνεστε ότι η θεραπευτική αγωγή διατηρεί την αρτηριακή σας πίεση υπό έλεγχο, όμως, ο εγκέφαλος, η καρδιά, τα μάτια, οι αρτηρίες και οι νεφροί σας αισθάνονται τη διαφορά, καθώς εξοικονομούν χρόνια ζωής!

Σκοπός της Ελληνικής Αντιυπερτασικής Εταιρείας είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση όλων των ανθρώπων πάνω στη σημασία της διάγνωσης και της ρύθμισης της αρτηριακής υπέρτασης. Μην ξεχνάτε ότι η αρτηριακή πίεση είναι ασυμπτωματική και για αυτό το λόγο γίνεται και πιο επικίνδυνη όταν δεν ελέγχεται.

Τι είναι η υπέρταση;

Με τον όρο «υπέρταση» περιγράφεται η αυξημένη πίεση που ασκείται στις αρτηρίες του σώματος. Η νόσος ταξινομείται σε πρωτοπαθή και δευτεροπαθή. Η πρωτοπαθής (ή ιδιοπαθής) υπέρταση ευθύνεται για το 90-95% όλων των περιστατικών. Η δευτεροπαθής υπέρταση σχετίζεται με μια επιπλέον ειδική κατάσταση, όπως νεφρική νόσο, ορμονικό σύνδρομο, λήψη ορισμένων φαρμάκων και εγκυμοσύνη.

Πολλοί παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, από τους οποίους μερικοί μπορούν να ελεγχθούν και κάποιοι, δυστυχώς, δεν μπορούν.

Μη τροποποιήσιμοι παράγοντες

Ηλικία άνω των 40 ετών

Οικογενειακό ιστορικό

Τροποποιήσιμοι παράγοντες

Το κάπνισμα

Η έλλειψη σωματικής άσκησης

Το υπερβολικό βάρος

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ

Το άγχος

Η αυξημένη πρόσληψη αλατιού

Το αλάτι κι η υπέρταση

Το αλάτι συμβάλει στη δημιουργία υπέρτασης με δύο τρόπους:

προκαλεί κατακράτηση υγρών, αυξάνοντας έτσι τον όγκο των υγρών στο σώμα (και άρα και την πίεση που αυτά ασκούν) και συμβάλλει στη σκλήρυνση των αγγείων, μειώνοντας έτσι την ελαστικότητά τους (και άρα την ικανότητά τους να αντεπεξέλθουν στην αυξημένη πίεση).

Στον ανεπτυγμένο κόσμο, η υπερβολική κατανάλωση αλατιού προέρχεται κατά κύριο λόγο από την κατανάλωση έτοιμων τροφών και προπαρασκευασμένων ή / και «γρήγορων» γευμάτων. Οι τροφές αυτές όχι μόνο είναι συνήθως φτωχές σε θρεπτικές ουσίες, αλλά έχουν και υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Σε μικρές ποσότητες, το αλάτι έχει ευεργετικά αποτελέσματα για τον οργανισμό, καθώς περιέχει νάτριο, που ρυθμίζει την μεταφορά ηλεκτρικών φορτίων, αλλά και ιώδιο και φθόριο, που συμβάλλουν στην υγεία του θυρεοειδούς αδένος και των δοντιών, αντίστοιχα. Η ποσότητα που χρειάζεται ο μέσος άνθρωπος οργανισμός είναι 4-5 γραμμάρια την ημέρα. Όμως, μέσω της προσθήκης αλατιού στο φαγητό και τις επεξεργασμένες τροφές, οι άνθρωποι σήμερα καταναλώνουν ως και 10 φορές περισσότερη ποσότητα αλατιού. Είναι χαρακτηριστικό ότι εάν η κατανάλωση αλατιού μειωνόταν στο μισό παγκοσμίως, θα αποφεύγονταν 2,5 εκατομμύρια θάνατοι από εγκεφαλικά και καρδιακά επεισόδια!

Πηγή: Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης

<http://bit.ly/14ld9Ee>