

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ - ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΟΥΣ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΠΕΡΤΑΣΗ - ΠΟΙΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΙΕΣΗ

Αρτηριακή υπέρταση ονομάζουμε κάθε αύξηση και παραμονή, της πίεσης του αίματος που κυκλοφορεί στο αρτηριακό σύστημα του οργανισμού μας, σε επίπεδα άνω των 140/90mmHg (ή 14 με 9 όπως συνηθίζεται να λέγεται).

Σύμφωνα με πολύ πρόσφατες Ευρωπαϊκές Κατευθυντήριες Οδηγίες Επιστημονικών Ιατρικών Εταιριών, έχουν ορισθεί ως ιδανικά όρια της φυσιολογικής πίεσης, τιμές που δεν ξεπερνούν τα 120/80mmHg, ενώ τιμές μέχρι 140/90mmHg θεωρούνται υψηλές φυσιολογικές για τον γενικό πληθυσμό, όχι όμως π.χ. για διαβητικούς ή στεφανιαίους ασθενείς, των οποίων τα όρια της πίεσης τους θα πρέπει να βρίσκονται πολύ κοντά σε αυτά της ιδανικής πίεσης.

Ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης εντός των φυσιολογικών ορίων, μειώνει εξαιρετικά τους κινδύνους εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων όπως είναι: εγκεφαλικά επεισόδια, εμφράγματα μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια, αιφνίδιος θάνατος, νεφρική βλάβη, βλάβη στην κυκλοφορία των ποδιών κ.α.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Στην Ευρώπη και ΗΠΑ, ένας στους τέσσερις ενήλικες (25%) εμφανίζει υπέρταση. Η πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης αυξάνει με την ηλικία. Μετά τα 65 έτη, ένας στους δύο είναι υπερτασικός.

Δυστυχώς πολλοί δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν από υπέρταση (4 στους 10 περίπου), αλλά και απ' αυτούς που το γνωρίζουν, λιγότεροι από τους μισούς επιτυγχάνουν καλή ρύθμιση.

ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

Στο 95%, των υπερτασικών δεν ανευρίσκεται συγκεκριμένη αιτία "ιδιοπαθής υπέρταση" και έχει σχέση με την κληρονομικότητα (από γονίδια π.χ. προερχόμενα από δύο υπερτασικούς γονείς), με την παχυσαρκία, την μακροχρόνια πρόσληψη αυξημένης ποσότητας αλατιού, την καθιστική ζωή και με τα αυξημένα επίπεδα των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα.

Στο υπόλοιπο 5% περίπου, ανευρίσκεται αίτιο "δευτεροπαθής υπέρταση". Συχνότερα αίτια αυτής αποτελούν διάφορες παθήσεις του θυρεοειδούς αδένος, η χρόνια νεφροπάθεια, η άπνοια κατά τον ύπνο, η στένωση των νεφρικών αρτηριών ή του ισθμού της αορτής καθώς και κάποια νοσήματα των επινεφριδίων.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Η υπέρταση κατά κανόνα δεν γίνεται αισθητή και δεν προκαλεί κανένα ενόχλημα. Τα ενόχληματα, όταν υπάρχουν, οφείλονται στις επιπλοκές της, που συνήθως εμφανίζονται μετά από χρόνια.

Ο πονοκέφαλος, η ζάλη, τα βουητά στα αυτιά ή οι εξάψεις, δεν οφείλονται στην υπέρταση, ακόμα και όταν η πίεση είναι πολύ αυξημένη (π.χ. συστολική πάνω από 200 mmHg). Η ανησυχία που δημιουργεί η λανθασμένη αντίληψη, ότι "τα συμπτώματα οφείλονται στην αυξημένη πίεση και πως υπάρχει κίνδυνος π.χ. για εγκεφαλικό επεισόδιο", μπορεί να ανεβάσει επιπλέον την πίεση.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ-ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Η διάγνωση της υπέρτασης βασίζεται αποκλειστικά στη μέτρηση της πίεσης με πιεσόμετρο. Μέθοδος σχετικά απλή η οποία απαιτεί εκπαίδευση, εξάσκηση και προσοχή στη λεπτομέρεια. Μια αξιόπιστη λύση μέτρησης, αποτελούν σήμερα κάποια αυτόματα ηλεκτρονικά πιεσόμετρα βραχίονα.

Τουλάχιστον μισή ώρα πριν από κάθε μέτρηση, θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση καφέ και τσιγάρου.

Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται πάντα σε καθιστή θέση, στην οποία πρέπει να βρίσκεστε περίπου 5 λεπτά νωρίτερα, ήρεμα, αναπνευστικά ακουμπώντας στην πλάτη της καρέκλας και το μπράτσο σας να βρίσκεται χαλαρά ακουμπισμένο σε σταθερή επιφάνεια (π.χ. τραπέζι). Ο ιατρός σας θα σας υποδείξει ποιο μέγεθος περιχειρίδας πρέπει να χρησιμοποιείτε, αλλά και θα σας εκπαιδεύσει στον ορθό τρόπο σωστής μέτρησης.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ ΑΠΟΨΕΙΣ

- Η χρησιμοποίηση υπογλώσσων χαπιών για την ταχεία μείωση της πίεσης σε απότομες αυξήσεις, όχι μόνο δεν ωφελεί, αλλά λόγω της απότομης και μεγάλης πτώσης της πίεσης που προκαλούν, μπορεί να ελαττώσει την παροχή αίματος προκαλώντας έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο, ιδίως σε ηλικιωμένους. Γενικά, υπογλώσσια φάρμακα δε χρησιμοποιούνται πλέον στην υπέρταση.

- Ο όρος «υπερτασική κρίση» είναι λανθασμένος και παραπλανητικός, πανικοβάλλοντας τα υπερτασικά άτομα. Υποδηλώνει την ανάγκη άμεσης αντιμετώπισης μιας «κρίσης» που, εκτός από τις λίγες ειδικές περιπτώσεις, είναι ανύπαρκτη. Επείγουσα αντιμετώπιση της πίεσης απαιτείται μόνο σε σπάνιες και σοβαρές καταστάσεις, στις οποίες χρειάζεται νοσηλεία στο νοσοκομείο. Στις περιπτώσεις αυτές, η μεγάλη αύξηση της πίεσης συνήθως συνοδεύεται από πόνο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή ή άλλα σοβαρά συμπτώματα, οπότε η κατάσταση χρειάζεται άμεση αξιολόγηση από ιατρό.

- Η άποψη ότι η διαστολική πίεση, γνωστή ως «πίεση της καρδιάς», είναι σημαντικότερη από τη συστολική, είναι λανθασμένη. Ειδικά σε ηλικίες άνω των 50 ετών, η συστολική πίεση είναι πιο επικίνδυνη από την διαστολική.

- 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. Άτομα που πίνουν καφέ κάθε μέρα, παρουσιάζουν «ανοχή» σε αυτή τη δράση και τελικά η πίεσή τους δεν επηρεάζεται. Εάν δεν υπάρχει άλλος λόγος, π.χ. ταχυκαρδίες, οι υπερτασικοί μπορούν να πίνουν καφέ σε λογική ποσότητα.

- Το σκόρδο μπορεί να προκαλέσει μικρή ελάττωση της αρτηριακής πίεσης όταν χορηγείται σε μεγάλες ποσότητες (π.χ. 10-25 σκελίδες σκόρδου ημερησίως). Το σκόρδο περιέχει την ουσία (άλικη) με αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες, οφέλη της οποίας παραμένουν αδιευκρίνιστα.

- Ρινορραγίες (αιμορραγίες από τη μύτη), επίσης δεν οφείλονται στην υπέρταση. Η μεγάλη αύξηση της πίεσης που συχνά παρατηρείται σε τέτοιες περιπτώσεις είναι αποτέλεσμα της αναστάτωσης (συχνά του πανικού) λόγω της αιμορραγίας, που μειώνεται χωρίς φάρμακα μόλις το άτομο ηρεμεί.

- Αθώα υπέρταση του τύπου «νευροπίεσης» δεν υπάρχει. Υπάρχουν όμως συνθήκες εκνευρισμού, φόβου, πανικού, πόνου ή μεγάλης σωματικής προσπάθειας (τρέξιμο, άρση μεγάλου βάρους) κατά τις οποίες η πίεση μπορεί να αυξηθεί παροδικά και όχι μόνιμα. Σε ένα φυσιολογικό άτομο που οδηγεί και πατάει φρένο ώστε να μην σκοτώσει έναν πεζό, η πίεση μπορεί να φθάσει στα 220, αλλά ο κίνδυνος της υπέρτασης εξαρτάται αποκλειστικά από το ύψος της πίεσης σε συνθήκες ηρεμίας.

- Τα ηρεμιστικά φάρμακα θεωρούνται χρήσιμα σε άτομα με άγχος και κρίσεις πανικού, είτε έχουν, είτε δεν έχουν υπέρταση. Η χορήγηση ηρεμιστικών φαρμάκων δεν έχει καμιά θέση στην αντιμετώπιση της αυξημένης πίεσης.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ-ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Οριστική ίαση της υπέρτασης δεν υπάρχει. Ο υπερτασικός δεν μπορεί «να γίνει καλά», όπως ο πάσχων από πνευμονία. Είναι, όμως δυνατό, η πίεση να ελαττωθεί στα φυσιολογικά επίπεδα, με τακτική και συνεχή λήψη αντιυπερτασικών φαρμάκων, όπως και με άλλα μέσα.

- **Ελαττώστε το σωματικό σας βάρος** (όσοι είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι), με δίαιτα και σωματική άσκηση. Η μείωση του βάρους θα προκαλέσει και άλλα επιθυμητά αποτελέσματα στον υπερτασικό ασθενή (μείωση της χοληστερόλης, της γλυκόζης, και του ουρικού οξέος). Ακόμα και μικρή μείωση του βάρους π.χ. 5 κιλά, βοηθά στην πτώση της αρτηριακής πίεσης.

- **Αυξήστε την κατανάλωση** ψαριών, λαχανικών, φρούτων, άπαχου γάλακτος και άπαχων-ανάλατων γαλακτοκομικών.

- **Περιορίστε την πρόσληψη νατρίου** (μαγειρικό αλάτι, και οτιδήποτε περιέχει αλάτι: παστές σαρδέλες, ρέγκες, αλμυρά τυριά, ελιές, σόδες κ.τ.λ.). Μην χρησιμοποιείτε αλάτι στο μαγείρεμα ή στο τραπέζι. Μην ξεχνάτε ότι πέρα από το αλάτι που εσείς προσθέτετε στο φαγητό, καταναλώνετε ήδη υψηλές ποσότητες από τυποποιημένες τροφές. Η μείωση της πρόσληψης αλατιού μειώνει την πίεση και ενισχύει την αποτελεσματικότητα αντιυπερτασικών φαρμάκων.

- **Ακολουθήστε δίαιτα** χορτοφάγου ή ψαροφάγου με υψηλό ποσοστό ω-3 λιπαρών οξέων.

- **Μειώστε την ολική πρόσληψη** θερμίδων και ζωικού λίπους.

- **Μην κάνετε υπερβολική χρήση οινόπνεύματος** 1 ποτήρι μπίρας ή 2 μικρά ποτήρια κρασιού ή 1 δόση ποτού υψηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ (ουίσκι) / ανά 2η ημέρα αποτελούν το μέγιστο όριο κατανάλωσης. Καλό είναι το αλκοόλ να περιορίζεται ακόμη και κάτω από τις επιτρεπόμενες δοσολογίες.

- **Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα** καταργώντας το αυτοκίνητο για κοντινές αποστάσεις, ανεβαίνοντας σκάλες, προγραμματίζοντας γρήγορο περπάτημα. Ασχοληθείτε με σπορ που σας αρέσουν. Μέτρια καθημερινή φυσική άσκηση 30 λεπτών αεροβικής γυμναστικής (ήπιο τζόκινγκ, ποδηλασία, κολύμβηση), 3-5 φορές την εβδομάδα, θεωρείται πολύ ευεργετική στην υπέρταση, στην αυξημένη χοληστερόλη και το σάκχαρο.

- **Ελαττώστε και κόψτε το κάπνισμα**, διότι πολλαπλασιάζει τις πιθανότητες προσβολής των πνευμόνων, της καρδιάς και των αγγείων, προκαλώντας δεκάδες σοβαρότατες παθήσεις. Η διακοπή του αποτελεί κύριο στόχο στους υπερτασικούς, αφού αποτελεί σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου για θάνατο από έμφραγμα, εγκεφαλικό ή άλλο καρδιαγγειακό επεισόδιο σε σύγκριση με την υπέρταση.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ...

- Να παίρνετε καθημερινά τα φάρμακά σας.
- Να μην αλλάζετε μόνοι τα φάρμακα ή τις δόσεις τους.
- Να ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες του ιατρού σας.
- Να μην διακόπτετε τη θεραπεία όταν η πίεση ρυθμιστεί.
- Πως η υπερβολική εργασία και οι εξουθενωτικοί καθημερινοί ρυθμοί, προκαλούν αυξημένη ψυχική ένταση, καταπονώντας ιδιαίτερα το καρδιαγγειακό σύστημα.
- Πως το άγχος σκοτώνει.