



“ΥΠΕΡΤΑΣΗ Ο ΥΠΟΥΛΟΣ ΕΧΘΡΟΣ”



«Αρτηριακή πίεση; Τί είναι αυτό;»

Είναι η πίεση (δύναμη) που εφαρμόζει κυκλοφορώντας το αίμα, στα τοιχώματα των αρτηριών.



«Το ακούω συχνά... Τί σημαίνει συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση;»

Κατά τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης λαμβάνονται δύο τιμές, η μεγαλύτερη τιμή αντιπροσωπεύει τη συστολική αρτηριακή πίεση, ενώ η μικρότερη τη διαστολική αρτηριακή πίεση. Η κάθε μια από αυτές αντιστοιχεί στην πίεση που αναπτύσσεται κατά τη συστολή (χτύπο) και διαστολή (χαλάρωση) της καρδιάς. Οι φυσιολογικές τους τιμές κυμαίνονται κοντά στο 120 και 80 αντίστοιχα.



«Μπορεί κάποιος να μου εξηγήσει με απλά λόγια τί είναι υπέρταση;»

Είναι η αύξηση της αρτηριακής πίεσης πέραν των φυσιολογικών της ορίων. Συγκεκριμένα, τιμές συστολικής πίεσης ≥ 140 και διαστολικής πίεσης ≥ 90 θεωρούνται υπέρταση. Υπάρχουν διάφορα στάδια υπέρτασης ανάλογα με το πόσο αυξημένα είναι τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης.



«Αμάν πια... Όλοι έχουν υπέρταση; Πού οφείλεται επιτέλους;»

Περίπου το ένα τέταρτο του πληθυσμού εμφανίζει υπέρταση και θεωρείται μια από τις πιο κοινές νοσηρότητες στην ιατρική. Εκδηλώνεται ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή τη φυλή. Στις περισσότερες περιπτώσεις η υπέρταση είναι «ιδιοπαθής» (δεν υπάρχει συγκεκριμένη αιτία). Παρόλα αυτά υπάρχουν παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη της υπέρτασης όπως είναι η κληρονομικότητα, η παχυσαρκία, η κατάχρηση αλκοόλ, το κάπνισμα, το άγχος, η καθιστική ζωή και η υπερκατανάλωση άλατος. Σε ελάχιστες περιπτώσεις, η υπέρταση προκύπτει ως αποτέλεσμα άλλων νοσογόνων καταστάσεων, όπως είναι για παράδειγμα κάποια προβλήματα του ενδοκρινικού συστήματος ή των αγγείων.



«Καλά... και πώς θα το καταλάβω ότι έχω υπέρταση;»

Το άτομο που έχει υπέρταση μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα όπως είναι ο πονοκέφαλος, η δύσπνοια, η ζάλη, ο πόνος στο στήθος, το αίσθημα παλμών και η ρινορραγία. Εν τούτοις, ένα μεγάλο ποσοστό των ατόμων με υπέρταση παραμένει ασυμπτωματικό με αποτέλεσμα **περίπου το ένα τέταρτο των υπερτασικών να αγνοεί την ύπαρξη της.**



«Έχω υπέρταση.. και τί έγινε;»

Η μη ελεγχόμενη υπέρταση μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα σε ζωτικής σημασίας όργανα όπως η καρδιά, ο εγκέφαλος τα νεφρά, τα αγγεία. Τα άτομα με υπέρταση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, εμφράγματος του μυοκαρδίου, καρδιακής / νεφρικής ανεπάρκειας, ανευρύσματος αορτής, άνοιας, τύφλωσης. Ενοχοποιείται για περίπου το 13% των θανάτων παγκοσμίως.



«Ωχ! Και τί μπορώ να κάνω για να περιορίσω τον κίνδυνο;»

Είναι πολύ βασικό, τα άτομα που έχουν υπέρταση και βρίσκονται υπό αγωγή **να παίρνουν τα φάρμακά τους** και να συμμορφώνονται με τις οδηγίες των θεραπειών τους για αλλαγή του τρόπου ζωής (διακοπή καπνίσματος, υγιεινή διατροφή, περιορισμός στο αλάτι, αποφυγή της υπέρμετρης κατανάλωσης αλκοόλ, τακτική άσκηση, περιορισμός του άγχους). **Σε αρκετές περιπτώσεις η αλλαγή τρόπου ζωής είναι αρκετή από μόνη της να ρυθμίσει την υπέρταση.**



«Κι εγώ που δεν έχω... τί κάνω για να την προλάβω;»

Απλό! Υγιεινός τρόπος ζωής και τακτικοί έλεγχοι των τιμών της αρτηριακής πίεσης. **Είναι πολύ σημαντική η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της υπέρτασης!**

«Γι' αυτό, μπορώ να επισκέπτομαι τακτικά τα Κέντρα Υγείας του Πανεπιστημίου Κύπρου, για έλεγχο της πίεσης μου! Τηλέφωνα επικοινωνίας: 22895270 και 22895280»

