

## ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Η καρδιά προωθεί το αίμα στον οργανισμό μέσω των αρτηριών, με αποτέλεσμα οι αρτηρίες να βρίσκονται υπό πίεση. Η πίεση αυξάνει όταν είμαστε αναστατωμένοι, όταν τρομάζουμε, όταν καταβάλουμε κάποια σωματική προσπάθεια. Η πίεση είναι χαμηλή όταν αναπαυόμαστε και όταν κοιμόμαστε. Υπέρταση έχουμε όταν η πίεση παραμένει υψηλή για μεγάλο χρονικό διάστημα ακόμα και όταν είμαστε ήρεμοι, ακόμη και όταν κοιμόμαστε.



**Συστολική (Μεγάλη):** Είναι η πίεση του αίματος όταν η καρδιά συστέλλεται και στέλνει το αίμα σε όλο το σώμα. Το φυσιολογικό όριό της είναι τα 140 mmHg (ή 14).

**Διαστολική (Μικρή):** Είναι η πίεση του αίματος όταν η καρδιά διαστέλλεται, έτσι ώστε να γεμίσει με αίμα, το οποίο στο επόμενο στάδιο (συστολή) θα το εξωθήσει στα αγγεία. Το φυσιολογικό όριό της είναι τα 90 mmHg (ή 9).

### ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ (Α.Π.)

Αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη με την οποία το αίμα πιέζει τα τοιχώματα των αρτηριών μέσα στις οποίες κυκλοφορεί. Η πίεση δεν παραμένει ποτέ σταθερή αλλά έχει διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όταν οι τιμές της αρτηριακής πίεσης παραμένουν υψηλές για μεγάλο χρονικό διάστημα σημαίνει ότι ο οργανισμός πάσχει από υψηλή Α.Π. Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς που αντιστοιχούν: α) στη συστολική πίεση (κατά την διάρκεια της συστολής της καρδιάς), β) τη διαστολική πίεση (κατά την διαστολή της καρδιάς). Στις μετρήσεις γράφεται πρώτα η συστολική και μετά η διαστολική πίεση, π.χ. 120/80 και μετράτε σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου ( mmHg ).

### ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ = ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Η υψηλή αρτηριακή πίεση ή υπέρταση αυξάνει τις πιθανότητες να αποκτήσετε στεφανιαία νόσο (καρδιακό νόσημα), παθήσεις των νεφρών και εγκεφαλικό επεισόδιο. Οποιοσδήποτε μπορεί να εκδηλώσει υπέρταση ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή φυλής. Εκτιμάται ότι ένας στους τέσσερις ενήλικες έχουν υπέρταση. Όταν η υπέρταση εκδηλωθεί, συνήθως παραμένει για την υπόλοιπη ζωή του ασθενούς. Μπορείτε να ελέγξετε ή ακόμα και να αποτρέψετε την υπέρταση παίρνοντας τα κατάλληλα μέτρα

Ανάλογα με το επίπεδο της αρτηριακής πίεσης που έχει ένας άνθρωπος κατατάσσεται σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες, οι οποίες

προσδιορίστηκαν το Μάιο του 2003 από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας ( NIH ) των ΗΠΑ.

## **ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ ΠΙΕΣΗ**

Συστολική πίεση είναι η δύναμη που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών κατά τη στιγμή της συστολής της καρδιάς. Είναι η μεγαλύτερη τιμή από τις δύο που εκφράζεται η αρτηριακή πίεση, π.χ. 140/90: η συστολική πίεση είναι το 140 (το 90 είναι η διαστολική πίεση). Δεν είναι απαραίτητο να είναι υψηλή και η τιμή της διαστολικής πίεσης για να θεωρηθεί ότι έχετε υπέρταση. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται " μεμονωμένη συστολική υπέρταση" ή ISH ( Isolated Systolic Hypertension ).

### ***Η μεμονωμένη συστολική υπέρταση είναι συχνή;***

Είναι ο πιο συχνός τρόπος εκδήλωσης της υπέρτασης ιδιαίτερα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Μπορεί να πάσχετε από αυτή τη μορφή υπέρτασης χωρίς να νοιώθετε κάποιο ιδιαίτερο σύμπτωμα. Μερικές απλές μετρήσεις από το γιατρό σας είναι αρκετές για να έχετε γρήγορα τη διάγνωση.

### ***Είναι επικίνδυνη η μεμονωμένη συστολική υπέρταση :***

Οποιαδήποτε μορφή υπέρτασης είναι επικίνδυνη αν δεν ακολουθείτε την κατάλληλη θεραπεία. Η συστολική πίεση, έχει μεγαλύτερη σημασία στις μεγαλύτερες ηλικίες, ενώ το αντίθετο συνήθως συμβαίνει σε νεότερα άτομα (κάτω των 50 ετών).

Αν η υπέρταση παραμείνει αρρυθμιστη μπορεί να οδηγήσει σε εγκεφαλικό επεισόδιο, στεφανιαία νόσο, καρδιακή ανεπάρκεια, βλάβη των νεφρών, τύφλωση και άλλες σοβαρές παθήσεις. Δεν υπάρχει πλήρης εξάλειψη - θεραπεία της υπέρτασης από τη στιγμή που εμφανίστηκε, αλλά μπορεί να σταθεροποιηθεί σε επίπεδα ακίνδυνα για τον οργανισμό μας. Κλινικές μελέτες έδειξαν ότι η καλή ρύθμιση της υπέρτασης σώζει ζωές, μειώνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα και βελτιώνει την ποιότητα ζωής.

### ***Χρειάζεται ειδική θεραπεία;***

Η θεραπεία για τη μεμονωμένη συστολική υπέρταση δεν διαφέρει από τα άλλα είδη υπέρτασης. Η θεραπεία της υπέρτασης επιτυγχάνεται με την αλλαγή του τρόπου ζωής και/ή με φαρμακευτική αγωγή. Οι μετρήσεις πρέπει να είναι το ανώτερο μέχρι 140/90 mmHg . Αν ξεπερνούν αυτό το όριο, πρέπει να γίνει τροποποίηση της φαρμακευτικής αγωγής και μεγαλύτερη αλλαγή στον τρόπο ζωής και διατροφής μας.

## **ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ ΠΙΕΣΗ;**

Διαστολική πίεση είναι η δύναμη που ασκείται από το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών τη στιγμή που η καρδιά διαστέλλεται και ετοιμάζεται για την επόμενη

συστολή. Η διαστολική πίεση είναι περισσότερο σημαντική για τα νεότερα σε ηλικία άτομα. Όσο μεγαλύτερη είναι η τιμή της διαστολικής πίεσης, τόσο μεγαλύτερος είναι και ο κίνδυνος για επιπλοκές στον οργανισμό μας. Καθώς μεγαλώνει ο ασθενής, η διαστολική πίεση αρχίζει να μειώνεται και να αυξάνεται η συστολική. Γι' αυτό και στις μεγάλες ηλικίες συνήθως η συστολική πίεση είναι ιδιαίτερα αυξημένη ενώ η διαστολική είναι κάτω του φυσιολογικού.

### **ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΥΠΕΡΤΑΣΗ;**

Η αυξημένη αρτηριακή πίεση είναι επικίνδυνη γιατί:

- υποβάλλει την καρδιά σε υπολειτουργία
- κάνει τα αγγεία να χάνουν την ελαστικότητά τους
- αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακά και άλλα νοσήματα

### **ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ**

Παράγοντες κινδύνου μιας ασθένειας είναι οι "καταστάσεις" που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης αυτής της ασθένειας.

Οι παράγοντες που μπορούν να ελεγχθούν - μεταβληθούν είναι:

- Αυξημένη αρτηριακή πίεση (υπέρταση)
- Υπερχοληστεριναιμία (αυξημένη χοληστερίνη)
- Κάπνισμα
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Παχυσαρκία
- Έλλειψη σωματικής άσκησης

Οι παράγοντες χωρίς τη δυνατότητα μεταβολής είναι:

- Ηλικία ( ? 55 ετών για τους άντρες και ? 65 ετών για τις γυναίκες)
- Οικογενειακό ιστορικό με στεφανιαία νόσο σε ηλικία μικρότερη των 65 ετών για τις γυναίκες και μικρότερη των 55 ετών για τους άντρες.

### **ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ**

Η αρτηριακή υπέρταση μπορεί να επιδράσει αρνητικά στα παρακάτω συστήματα του ανθρώπινου σώματος:

- Εγκέφαλος

- Καρδιά
- Οφθαλμοί
- Αρτηρίες
- Νεφροί

### ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙ ΥΠΕΡΤΑΣΗ;

Η υπέρταση είναι αρκετά συχνή πάθηση. Οι άνθρωποι οι οποίοι είναι περισσότερο επιρρεπείς να παρουσιάσουν υπέρταση είναι οι ακόλουθοι:

- υπέρβαροι άνθρωποι
- άνθρωποι με ιστορικό υπέρτασης στην οικογένεια
- ήδη υπάρχουσα "προϋπέρταση"

### ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ;

Η διαδικασία μέτρησης της αρτηριακής πίεσης είναι εύκολη και γρήγορη. Η μέτρηση γίνεται σε "χιλιοστόμετρα του υδραργύρου ( mmHg )" και καταγράφεται με δύο αριθμούς: τη συστολική και τη διαστολική πίεση. Ιδιαίτερα σημαντική για τις μεγαλύτερες ηλικίες είναι η συστολική πίεση. Για τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης χρησιμοποιείται μια γνωστή σε όλους συσκευή που ονομάζεται "σφυγμομανόμετρο" ή "πιεσόμετρο" και κυκλοφορεί σε πολλές παραλλαγές.



### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Μην πίνετε καφέ και μην καπνίσετε, 30 λεπτά πριν από τη μέτρηση.

Πριν από τη μέτρηση καθίστε, για 5 λεπτά, με τη ράχη στηριγμένη σε κάθισμα και τα πόδια ακουμπισμένα στο πάτωμα. Στηρίξτε το χέρι σας σε ένα τραπέζι περίπου στο ύψος της καρδιάς.

Φορέστε μπλουζάκι με άνετο ή κοντό μανίκι, έτσι ώστε το χέρι να είναι εκτεθειμένο και χαλαρό κατά τη μέτρηση.

Κάντε δύο μετρήσεις με διαφορά δύο λεπτών μεταξύ τους και βγάλτε ένα μέσο όρο.



Ρωτήστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας για το αποτέλεσμα της μέτρησης.

Σημειώστε σε χαρτί τα αποτελέσματα της μέτρησης και την ημερομηνία.

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΑΠΟΨΕΙΣ**

Σύμφωνα με τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η καρδιά προωθεί το αίμα στον οργανισμό μέσω των αρτηριών με αποτέλεσμα οι αρτηρίες να βρίσκονται υπό πίεση. Όταν είμαστε αναστατωμένοι, τρομάζουμε ή όταν καταβάλουμε μία προσπάθεια τότε η πίεση μας αυξάνεται. Ενώ είναι χαμηλή όταν κοιμόμαστε ή όταν αναπαυόμαστε. Υπέρταση έχουμε όταν η πίεση μας παραμένει υψηλή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η πίεση χωρίζεται σε δύο κατηγορίες την Συστολική ή Μεγάλη και Διαστολική ή Μικρή. Η υψηλή αρτηριακή πίεση ή υπέρταση αυξάνει τις πιθανότητες να αποκτήσει κάποιος στεφανιαία νόσο. Ο παθήσεις νεφρών και εγκεφαλικό επεισόδιο. Οποιοσδήποτε μπορεί να εκδηλώσει υπέρταση. Εκτιμάται ότι ένας στους τέσσερις ενήλικες έχουν υπέρταση. Όταν εκδηλωθεί υπέρταση συνήθως παραμένει για την υπόλοιπη ζωή του ασθενούς. Η υπέρταση είναι σημαντική γιατί υποβάλλει την καρδιά σε υπολειτουργία, κάνει τα αγγεία να χάνουν την ελαστικότητά τους και αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακό αλλά και άλλα νοσήματα.

- Οι παράγοντες που μπορούν να ελεγχθούν , να μεταβληθούν είναι :
- Υπέρταση
- Αυξημένη χοληστερίνη
- Κάπνισμα
- Ζαχαρώδης Διαβήτης
- Παχυσαρκία
- Έλλειψη σωματικής άσκησης
- Οι παράγοντες χωρίς τη δυνατότητα μεταβολής είναι:
- Ηλικία (55 ετών για τους άντρες, 65 ετών για τις γυναίκες)
- Οικογενειακό ιστορικό
- Η αρτηριακή υπέρταση μπορεί να επίδραση αρνητικά στα παρακάτω συστήματα του ανθρώπινου σώματος:
- Εγκέφαλος
- Καρδιά
- Οφθαλμοί
- Αρτηρίες
- Νεφροί

Οι άνθρωποι που είναι περισσότερο επιρρεπείς να παρουσιάσουν υπέρταση είναι οι υπέρβαροι άνθρωποι, οι άνθρωποι με ιστορικό υπέρτασης και η ήδη υπάρχουσα προυπέρταση. Η μέτρηση για την αρτηριακή πίεση είναι εύκολη και γρήγορη.

---

### **Βιβλιογραφία-Πηγές:**

www.medweb.gr