

**17 ΜΑΪΟΥ**



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ  
ΗΜΕΡΑ  
ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ  
2022**



**Νικάμε την Υπέρταση  
Κερδίζουμε Ζωή!**



# 17 ΜΑΪΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ Η

## Πως να μετράτε την Αρτηριακή Πίεση;

Χρησιμοποίησε κατά προτίμηση πιστοποιημένο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο μετά από διάστημα ηρεμίας για 5-10 λεπτά στην καθιστή θέση.

**Διάλεξε σωστό μέγεθος περιχειρίδας** ανάλογα με την περίμετρο του βραχίονα.

**Στήριξε το χέρι σε κάποια επιφάνεια** ώστε ο βραχίονας να είναι στο ύψος της καρδιάς.

**Μέτρησε τη πίεση στο σπίτι 2 φορές την ημέρα** στην αρχική εκτίμηση της πίεσης ή μετά την αλλαγή της αγωγής σας και στη συνέχεια κατά περιοδικό τρόπο 1-2 φορές το 15ήμερο.



## Πως ορίζεται η Υπέρταση;

Ως Αρτηριακή Υπέρταση ορίζουμε τιμές αρτηριακής πίεσης στο Ιατρείο **πάνω από 140 mmHg** για τη **συστολική (μεγάλη)** ή/ και **πάνω από 90 mmHg** για τη **διαστολική πίεση (μικρή)**.

Ωστόσο για να χαρακτηριστεί κάποιος ως υπερτασικός ασθενής θα πρέπει **η πίεση να είναι πάνω από τα πιο πάνω όρια σε πολλαπλές μετρήσεις** τόσο στο ιατρείο όσο και εκτός ιατρείου (με μετρήσεις στο σπίτι ή/και 24ωρη καταγραφή αρτηριακής πίεσης-holter).



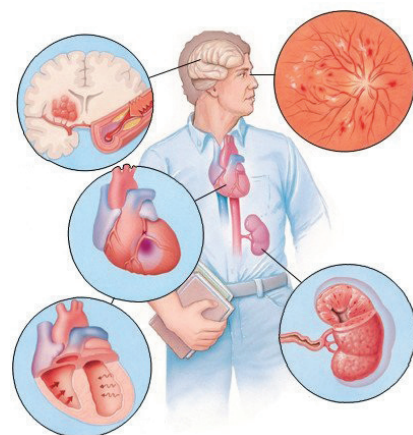
## Είναι συχνή η Υπέρταση;

Σήμερα **1 στους 3 ενήλικες** πάσχουν από υπέρταση και 1 στους 4 δεν γνωρίζει ότι είναι υπερτασικός.

## Τι κινδύνους προκαλεί η Υπέρταση;

Εάν έχεις Αρτηριακή Υπέρταση κινδυνεύεις να υποστείς σε σύγκριση με άτομα με φυσιολογική πίεση:

- ➔ **7 φορές** περισσότερο αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- ➔ **3 φορές** περισσότερο έμφραγμα μυοκαρδίου
- ➔ **6 φορές** περισσότερο ανευρύσματα αορτής και αγγειοπάθεια κάτω άκρων
- ➔ **3 φορές** περισσότερο νεφρική ανεπάρκεια





## Γιατί έχεις Υψηλή Πίεση;

Δεν είναι απλή απάντηση. Στις περισσότερες των περιπτώσεων, μπορεί να ευθύνεται το γεγονός ότι:

- Είσαι υπέρβαρος
- Καταναλώνεις μεγάλες ποσότητες αλατιού
- Δεν ασκείσαι αρκετά
- Πίνεις αρκετό αλκοόλ
- Λαμβάνεις άλλα φάρμακα που αυξάνουν την πίεση
- Έχεις κληρονομική προδιάθεση για υπέρταση
- Σε κάποιες περιπτώσεις (<5%) μπορεί να ευθύνεται κάποια πάθηση των νεφρών ή των επινεφριδίων

## Τι κερδίζεις από τη μείωση της πίεσης;

➤ Ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης σε άτομα ηλικίας 50 ετών αυξάνει την επιβίωση τουλάχιστον για 5 έτη.

➤ Η αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης οδηγεί σε περισσότερα χρόνια ζωής χωρίς προβλήματα στην καρδιά, τα αγγεία και τον εγκέφαλο.

## Τί μπορείς να κάνεις για να μειώσεις την πίεσή σου;

- Μείωσε το αυξημένο σωματικό βάρος
- Περιορίσε την κατανάλωση τροφών με αλάτι
- Βελτίωσε τη διατροφή με αύξηση πρόσληψης φρούτων και λαχανικών και τροφών πλούσιων σε κάλιο
- Μείωσε την πρόσληψη αλκοόλ (<3 μονάδες την ημέρα στους άνδρες και <2 μονάδες στις γυναίκες)
- Εφάρμοσε πρόγραμμα τακτικής άσκησης συνολικής διάρκειας τουλάχιστον 150 λεπτών/εβδομάδα
- Διέκοψε το κάπνισμα
- Βελτίωσε την ποιότητα και τις ώρες του ύπνου
- Μείωσε το άγχος
- Συμβουλέψου τον γιατρό σου
- Λάμβανε τα φάρμακα καθημερινά



➤ Η ελάττωση της συστολικής πίεσης κατά 10 mmHg και της διαστολικής κατά 5 mmHg σε υπερτασικούς ασθενείς μειώνει τον κίνδυνο αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 35-40% και τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο (έμφραγμα, καρδιακή ανεπάρκεια) κατά 25%.



## Στόχοι επιπέδων Αρτηριακής πίεσης

- ➔ Ο στόχος της αντιυπερτασικής θεραπείας είναι να μειώσει τη συστολική αρτηριακή πίεση κάτω από 140 mmHg και τη διαστολική πίεση κάτω από 90 mmHg.
- ➔ Οι ιδανικοί στόχοι στις ηλικίες κάτω των 65 ετών είναι για τη συστολική αρτηριακή πίεση κάτω από 130 mmHg αλλά όχι χαμηλότερα από 120 mmHg, ενώ για τη διαστολική πίεση κάτω από 80 mmHg αλλά όχι χαμηλότερα από 70 mmHg, εφόσον οι μειώσεις της πίεσης είναι ανεκτές από τον ασθενή.
- ➔ Οι ιδανικοί στόχοι στις ηλικίες άνω των 65 ετών είναι για τη συστολική αρτηριακή πίεση κάτω από 140 mmHg αλλά όχι χαμηλότερα από 130 mmHg, ενώ για τη διαστολική πίεση κάτω από 80 mmHg αλλά όχι χαμηλότερα από 70 mmHg, εφόσον αυτές οι μειώσεις της πίεσης είναι ανεκτές από τον ασθενή.



**Νικάμε την Υπέρταση**  
**Κερδίζουμε Ζωή!**

