

# Εισαγωγή στην υπέρταση



**Blood Pressure  
Association**  
the blood pressure charity

Η υπέρταση αποτελεί τη σημαντικότερη γνωστή αιτία αναπηρίας και πρώιμου θανάτου στη Μεγάλη Βρετανία από εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή προσβολή και καρδιαγγειακή νόσο. Στη Μεγάλη Βρετανία, ένας στους τρεις ενήλικες πάσχει από υπέρταση και καθημερινά 350 άτομα υφίστανται αποτρέψιμο εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή λόγω της συγκεκριμένης κατάστασης.

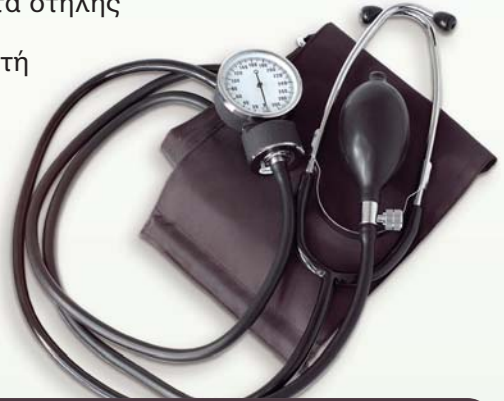
# Τι είναι η αρτηριακή πίεση;

Όταν η καρδιά πάλλεται, προωθεί αίμα σε όλο το σώμα, για να του προσφέρει την ενέργεια και το οξυγόνο που χρειάζεται. Καθώς το αίμα κυκλοφορεί, πιέζει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. Η δύναμη με την οποία το αίμα πιέζει τα τοιχώματα είναι η αρτηριακή πίεση.

Η αρτηριακή πίεση δεν γίνεται συνήθως αισθητή ή αντιληπτή. Ο μοναδικός τρόπος να μάθετε ποια είναι η αρτηριακή σας πίεση, είναι να τη μετρήσετε.

Η αρτηριακή πίεση μετρείται σε «χιλιοστά στήλης υδραργύρου» (mmHg). Όταν γίνεται μέτρηση της αρτηριακής πίεσής σας, αυτή αναγράφεται με δύο νούμερα. Για παράδειγμα, αν η τιμή σας είναι 120/80mmHg, τότε η αρτηριακή σας πίεση είναι «120 μεγάλη και 80 μικρή».

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η σημασία των διαφόρων τιμών.



Τιμή αρτηριακής πίεσης	Τι σημαίνει	Τι πρέπει να κάνετε
Λιγότερο από 120/80	Είστε υγιής και η αρτηριακή πίεσή σας είναι φυσιολογική	Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, για να διατηρήσετε την αρτηριακή πίεσή σας σε αυτό το επίπεδο
Μεταξύ 121/81 και 139/89	Η αρτηριακή πίεσή σας είναι λίγο μεγαλύτερη απ' ό,τι θα έπρεπε και θα πρέπει να προσπαθήσετε να τη μειώσετε	Επιλέξτε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής
140/90 ή μεγαλύτερη (σε διάστημα μερικών εβδομάδων)	Έχετε υπέρταση	Αλλάξτε τον τρόπο ζωής σας. Επισκεφθείτε το γιατρό ή το νοσηλευτή σας και πάρτε τα φάρμακα που ενδέχεται να σας χορηγήσουν

# Τι είναι η υπέρταση;

Αν η τιμή της αρτηριακής σας πίεσης είναι σταθερά 140/90 ή μεγαλύτερη σε διάστημα μερικών εβδομάδων, πιθανώς να πάσχετε από υπέρταση. Η αρτηριακή σας πίεση ενδέχεται επίσης να είναι υψηλή, αν έστω και ένας από τους δύο αριθμούς είναι μεγαλύτερος απ' ό,τι θα έπρεπε.

Συνήθως, η υπέρταση δεν έχει ενδείξεις ή συμπτώματα και, κατά συνέπεια, ο μοναδικός τρόπος για να μάθετε αν έχετε υπέρταση είναι να μετρήσετε την αρτηριακή σας πίεση. Ωστόσο, μία και μόνη υψηλή τιμή μέτρησης δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχετε υπέρταση. Η αρτηριακή σας πίεση μπορεί να επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες κατά τη διάρκεια της ημέρας και, έτσι, θα πρέπει να ελέγξετε αν παραμένει σε υψηλά επίπεδα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

## ♥ Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζετε αν έχετε υπέρταση;

Αν η αρτηριακή σας πίεση είναι πολύ υψηλή, η καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία σας επιβαρύνονται περισσότερο. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η επιπρόσθετη καταπόνηση μπορεί να προκαλέσει βλάβες στον οργανισμό σας, με επακόλουθο κίνδυνο για προβλήματα υγείας.

Αν πάσχετε από υπέρταση και δεν το ελέγχετε, αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου. Η υπέρταση μπορεί επίσης να προκαλέσει καρδιαγγειακή και νεφρική νόσο, ενώ συνδέεται στενά και με ορισμένες μορφές άνοιας.



## Τι προκαλεί την υπέρταση;

Στους περισσότερους ανθρώπους ενδέχεται να μην υπάρχει μία και μόνη αιτία για την υπέρταση. Δεν γνωρίζουμε σε τι ακριβώς οφείλεται η υπέρταση. Γνωρίζουμε όμως ότι ο τρόπος ζωής σας μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισής της. Διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο αν:

- ♥ δεν καταναλώνετε αρκετά φρούτα και λαχανικά
- ♥ καταναλώνετε πάρα πολύ αλάτι
- ♥ δεν είστε αρκετά δραστήριοι
- ♥ είστε υπέρβαροι ή
- ♥ καταναλώνετε πάρα πολύ αλκοόλ.



Μερικοί άνθρωποι ενδέχεται να πάσχουν από υπέρταση η οποία συνδέεται με κάποια άλλη παθολογική κατάσταση, όπως προβλήματα με τους νεφρούς. Στους συγκεκριμένους ανθρώπους, η αντιμετώπιση του ιατρικού προβλήματος μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση στα φυσιολογικά επίπεδα.

## Μερικά άλλα πράγματα που μπορούν να επηρεάσουν την αρτηριακή πίεση

**Ηλικία:** καθώς περνούν τα χρόνια, οι επιπτώσεις ενός ανθυγιεινού τρόπου ζωής συσσωρεύονται και η αρτηριακή σας πίεση μπορεί να αυξηθεί.

**Εθνική καταγωγή:** άνθρωποι από αφροκαραιβικές και νοτιοασιατικές κοινότητες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για υπέρταση από άλλους.

**Οικογενειακό ιστορικό:** κινδυνεύετε περισσότερο αν άλλα μέλη της οικογένειάς σας πάσχουν ή έπασχαν από υπέρταση.

# Ένας υγιεινός τρόπος ζωής για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης

Αν η αρτηριακή σας πίεση είναι πολύ υψηλή, μπορείτε να ακολουθήσετε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής που θα συμβάλλει στη μείωσή της. Οι παρακάτω αλλαγές στη διατροφή και τις δραστηριότητές σας μπορούν να έχουν μια πραγματικά θετική επίδραση στην αρτηριακή πίεσή σας.

## 1 Να καταναλώνετε λιγότερο αλάτι

Το υπερβολικό αλάτι αυξάνει την αρτηριακή πίεση και, συνεπώς, είναι σημαντικό να καταναλώνετε όσο λιγότερο γίνεται. Το περισσότερο από το αλάτι που καταναλώνετε δεν είναι αυτό που προσθέτετε στο φαγητό σας, αλλά εκείνο που περιέχεται σε τροφές όπως το ψωμί, τα δημητριακά στο πρωινό και τα έτοιμα γεύματα.

Μην προσθέτετε αλάτι στο φαγητό σας όταν μαγειρεύετε ή στο τραπέζι. Όταν αγοράζετε τρόφιμα, ελέγχετε τις ετικέτες και, αν είναι δυνατόν, επιλέγετε τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

## 2 Να καταναλώνετε περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Οι ενήλικες θα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών. Μία μερίδα αντιστοιχεί σε 80 γραμμάρια ή ποσότητα ίση σχεδόν με το μέγεθος της γροθιάς σας.

Προσπαθήστε να καταναλώνετε μια ποικιλία από διάφορα φρούτα και λαχανικά. Τα ξερά, κατεψυγμένα ή συσκευασμένα σε κονσέρβες φρούτα και λαχανικά είναι μια χαρά, αλλά ελέγχετε αν έχουν προσθήκη αλατιού, ζάχαρης ή λιπαρών.



### 3 Να καταναλώνετε λιγότερο αλκοόλ

Αν καταναλώνετε πολύ μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, η αρτηριακή σας πίεση θα αυξηθεί με την πάροδο του χρόνου. Τα τρέχοντα συνιστώμενα όρια είναι 21 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα για τους άνδρες και 14 για τις γυναίκες. Μία μονάδα αντιστοιχεί σχεδόν σε μια μικρή βαρελίσια μπύρα (300 ml) ή μια μικρή κούπα μηλίτη, ένα μικρό ποτήρι κρασί ή μία μεζούρα για τα ποτά στο μπαρ.

Αν τηρείτε τα συνιστώμενα όρια για το αλκοόλ, αυτό θα σας βοηθήσει να κρατήσετε την αρτηριακή σας πίεση σε χαμηλά επίπεδα.

### 4 Να διατηρείτε ένα υγιές σωματικό βάρος

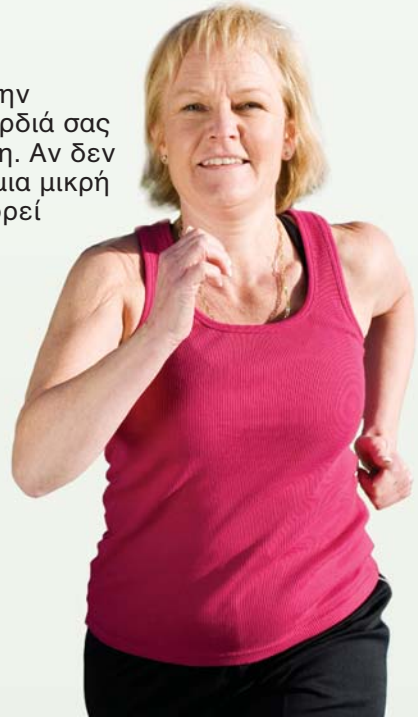
Η απώλεια βάρους, εφόσον είναι απαραίτητη, θα συμβάλει στη μείωση της αρτηριακής σας πίεσης και θα ελαττώσει τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας. Ο καλύτερος τρόπος για να χάσετε βάρος είναι να επιλέγετε τρόφιμα με λιγότερα λιπαρά και λιγότερες θερμίδες και να αυξήσετε παράλληλα τη φυσική σας δραστηριότητα. Αυτό μπορείτε να το επιτύχετε χωρίς να κάνετε δίαιτα.

Θέστε στον εαυτό σας ρεαλιστικούς στόχους. Κάντε μικρές αλλαγές στη διατροφή σας και στα επίπεδα δραστηριότητάς σας τις οποίες θα μπορέσετε να κρατήσετε για όλη σας τη ζωή.

### 5 Να γίνετε πιο δραστήριοι

30 λεπτά μέτριας άσκησης πέντε φορές την εβδομάδα μπορούν να κρατήσουν την καρδιά σας υγιή και να μειώσουν την αρτηριακή πίεση. Αν δεν μπορείτε να βρείτε 30 λεπτά την ημέρα, μια μικρή αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μπορεί επίσης να βοηθήσει.

Σκεφτείτε τρόπους για να γίνετε περισσότερο δραστήριοι σε καθημερινή βάση. Οποιαδήποτε δραστηριότητα σας κάνει να ζεσταθείτε και σας αφήνει με ελαφρώς κομμένη την ανάσα είναι ιδανική.



# Φάρμακα για την υπέρταση

Η αλλαγή στη διατροφή και η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μπορούν πραγματικά να σας βοηθήσουν να ελέγξετε την αρτηριακή σας πίεση, αλλά πιθανώς να μην αρκούν για να τη μειώσουν αρκετά από μόνες τους. Για να μειώσετε την αρτηριακή σας πίεση ακόμη περισσότερο, ίσως χρειαστεί να πάρετε φάρμακα.

Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα φαρμάκων για την υπέρταση. Τα περισσότερα από αυτά διακρίνονται σε τέσσερις βασικούς τύπους:

- ♥ τους αναστολείς ACE
- ♥ τους αποκλειστές υποδοχέων αγγειοτενσίνης
- ♥ τους αποκλειστές διαύλων ασβεστίου
- ♥ τα διουρητικά θειαζιδής.

Υπάρχουν και άλλοι διαθέσιμοι τύποι φαρμάκων, αλλά σήμερα ως επί το πλείστον χρησιμοποιούνται αυτοί οι τέσσερις.

Οι γιατροί διαθέτουν κατευθυντήριες οδηγίες που τους βοηθούν να αποφασίσουν τι φάρμακο θα χρησιμοποιήσουν, αλλά μπορεί να πάρει καιρό μέχρι να βρουν το σωστό φάρμακο για σας.

## ♥ Πώς να βρείτε το κατάλληλο φάρμακο για σας

Κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός και ορισμένοι τύποι φαρμάκων έχουν πιο αποτελεσματική δράση ανάλογα με το άτομο. Κάτι που έχει αποτέλεσμα για ένα φίλο ή συγγενή μπορεί να μη λειτουργήσει το ίδιο αποτελεσματικά και για σας.

Ορισμένοι άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι ένα φάρμακο από μόνο του δεν μειώνει αρκετά την αρτηριακή πίεσή τους. Κάθε τύπος φαρμάκου δρα σε διαφορετικά συστήματα του οργανισμού και έτσι όταν λαμβάνετε περισσότερα από ένα φάρμακα η επίδραση στην αρτηριακή πίεση θα είναι πολλαπλή.





Βάλτε τα φάρμακά σας στην καθημερινή σας ρουτίνα: αποκτήστε τη συνήθεια να τα παίρνετε την ίδια ώρα κάθε μέρα. Έτσι, θα έχετε το μεγαλύτερο δυνατό όφελος.

## ♥ Βέλτιστη αξιοποίηση της φαρμακευτικής αγωγής

Η υπέρταση δεν θεραπεύεται και αν πρέπει να πάρετε φάρμακα, ίσως να χρειαστεί να τα παίρνετε εφ' όρου ζωής. Αν διακόψετε την αγωγή, η αρτηριακή σας πίεση θα αυξηθεί και πάλι.

Είναι πολύ σημαντικό να συνεχίζετε να παίρνετε τα φάρμακά σας, ακόμη κι αν αισθάνεστε καλά. Διατηρώντας την αρτηριακή σας πίεση χαμηλή, προστατεύετε την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία σας από τυχόν βλάβες και παθήσεις.

## ♥ Συνεργασία με το γιατρό ή το νοσηλευτή

Ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας θα θέλει να σας επανεξετάσει σχετικά σύντομα μετά την έναρξη της νέας φαρμακευτικής αγωγής. Αυτό γίνεται για να βεβαιωθεί ότι η αγωγή έχει καλά αποτελέσματα για σας και ότι δεν υπάρχουν παρενέργειες.

Αν ξεκινήσατε να παίρνετε ένα νέο φάρμακο και έχετε αρχίσει να αισθάνεστε διαφορετικά, μπορείτε να ελέγξετε τον κατάλογο με τις παρενέργειες στο φυλλάδιο που το συνοδεύει. Ωστόσο, ίσως είναι προτιμότερο να μιλήσετε στο γιατρό, το νοσηλευτή ή το φαρμακοποιό σας. Αυτοί είναι ειδικοί στα φάρμακα και θα μπορέσουν να σας συμβουλέψουν ανάλογα.

Αν έχετε παρενέργειες από κάποιο φάρμακο, ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας μπορεί να αλλάξει τη δόση ή να δοκιμάσει ένα άλλο φάρμακο που ενδέχεται να έχει καλύτερα αποτελέσματα για σας.



# Μέτρηση της αρτηριακής πίεσης στο σπίτι

Ίσως σας φανεί χρήσιμο να μπορείτε να μετράτε την πίεσή σας στο σπίτι, ανάμεσα στα ραντεβού σας με το γιατρό ή το νοσηλευτή σας. Αυτή μπορεί να είναι μια πραγματικά χρήσιμη πρακτική που θα σας βοηθήσει να ελέγξετε την αρτηριακή πίεση στην καθημερινή σας ζωή.

Μιλήστε με το γιατρό ή το νοσηλευτή σας σχετικά με τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης στο σπίτι. Ίσως να θέλουν να ξέρουν πού κυμαίνεται η αρτηριακή πίεσή σας όταν δεν βρίσκεστε στην κλινική.

## ♥ Πιεσόμετρα

Αν σκέφτεστε να μετράτε την αρτηριακή πίεσή σας στο σπίτι, είναι σημαντικό να επιλέξετε το κατάλληλο πιεσόμετρο. Τα πιεσόμετρα που προσαρμόζονται στο μπράτσο παρέχουν συνήθως πιο ακριβείς και σταθερές μετρήσεις.

Όποιο πιεσόμετρο κι αν επιλέξετε, βεβαιωθείτε ότι είναι «κλινικά ελεγμένο». Αυτό σημαίνει ότι έχει υποβληθεί σε δοκιμές και παρέχει αξιόπιστα αποτελέσματα.



## ♥ Πώς και πότε να μετράτε την αρτηριακή πίεσή σας

Ζητήστε από το γιατρό ή το νοσηλευτή σας να σας συμβουλέψουν πόσο συχνά θα πρέπει να ελέγχετε την πίεσή σας. Μια καλή ιδέα είναι να κάνετε τακτικές μετρήσεις στην αρχή και πιο αραιές στη συνέχεια.

Προσπαθήστε να μετράτε την αρτηριακή σας πίεση την ίδια ώρα κάθε μέρα, όταν το σώμα σας είναι χαλαρό. Προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι κάνετε συγκρίσεις υπό παρόμοιες συνθήκες.

Η μέτρηση της πίεσης στο σπίτι δεν είναι για όλους. Αν νομίζετε ότι έτσι αγχώνεστε περισσότερο για την αρτηριακή πίεσή σας, μιλήστε στο γιατρό ή το νοσηλευτή σας.

## «Δεν είχα ιδέα»: η ιστορία του Τομ

Θα ήταν απλώς ένας συνηθισμένος έλεγχος της αρτηριακής πίεσης. Ετοιμαζόμασταν για μια ενημερωτική εκδήλωση με θέμα την αρτηριακή πίεση και μου ζήτησαν να ελέγξω πρώτα τη δική μου.

Όταν μου μέτρησαν την αρτηριακή πίεση, η ιατρικός σύμβουλος με κοίταξε με ένα βλέμμα γεμάτο έκπληξη και ανησυχία. «Νομίζω ότι πρέπει να επισκεφθείς τον παθολόγο σου αμέσως τώρα», μου είπε.



Μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν είχα ιδέα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Ήμουν 62 χρονών, ένοιωθα μια χαρά και προσπαθούσα να κάνω ό,τι έκανα όταν ήμουν 30 χρόνια νεότερος. Εντάξει, είχα λίγα παραπανίσια κιλά, αλλά ποιος δεν έχει;

«Μα, νιώθω μια χαρά», είπα. «Ναι», μου εξήγησε, «γι' αυτό την αποκαλούν σιωπηλό δολοφόνο».

## Σχετικά με αυτό το έντυπο

Αν πάσχετε από υπέρταση, αυτό το έντυπο είναι για σας. Γράφτηκε για να σας παράσχει βασικές πληροφορίες σχετικά με την αρτηριακή πίεση και για το πώς να μάθετε να ζείτε με την υπέρταση. Καταπιάνεται με τα εξής θέματα:

- ♥ **τι πραγματικά σημαίνει υπέρταση**
- ♥ **ποιοι πάσχουν από υπέρταση και γιατί**
- ♥ **αλλαγές στον τρόπο ζωής για μείωση της αρτηριακής πίεσης**
- ♥ **φάρμακα για την υπέρταση**

Αυτό το έντυπο γράφτηκε με τη βοήθεια ανθρώπων που πάσχουν από υπέρταση και επαγγελματιών που είναι ειδικοί στο συγκεκριμένο τομέα. Σχεδιάστηκε έτσι ώστε να σας παράσχει τις απαραίτητες πληροφορίες και να κάνετε τις σωστές επιλογές.

## Πληροφορίες για το σύλλογο “Blood Pressure Association”

Ο σύλλογος για την αρτηριακή πίεση “Blood Pressure Association” είναι η βρετανική κοινωφελής οργάνωση που εργάζεται για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης των πολιτών, προκειμένου να αποτραπεί η αναπηρία και ο πρώιμος θάνατος από εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή προσβολή και καρδιαγγειακή νόσο. Επιτυγχάνουμε το σκοπό μας παρέχοντας αυξημένη ενημέρωση σχετικά με τη σημαντική θέση που κατέχει η υπέρταση στο ευρύτερο κοινό, τις ομάδες κινδύνου και τους επαγγελματίες στον τομέα της υγείας. Βοηθάμε και υποστηρίζουμε τα άτομα που ζουν με τη συγκεκριμένη κατάσταση και εκείνα που κινδυνεύουν να την παρουσιάσουν. Μέσα από τις εκστρατείες μας, δίνουμε φωνή στα άτομα με υπέρταση, προκειμένου να διασφαλίσουμε ότι θα δεχθούν την καλύτερη δυνατή φροντίδα.

Ο σύλλογος για την αρτηριακή πίεση “Blood Pressure Association” είναι καταχωρημένη κοινωφελής οργάνωση και βασίζεται σε δωρεές για να συνεχίσει το έργο του. Θα σας ήμασταν ευγνώμονες για κάθε δωρεά που μπορείτε να κάνετε, προκειμένου να καλύψουμε το κόστος παραγωγής για το συγκεκριμένο έντυπο.

Blood Pressure Association  
[www.bpassoc.org.uk](http://www.bpassoc.org.uk)

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS  
Τηλ.: +44 (0)20 8772 4994



**Blood Pressure Association**  
the blood pressure charity